

秋风起,螃蟹肥。眼下正是大闸蟹最肥美、最让人垂涎的时节。

然而,不少人收到网购的螃蟹时,由于长途跋涉的运输,有些螃蟹已经死了。

不少“专家”说,死了的螃蟹不能吃,会产生组胺毒素,哪怕刚死也不行!

真相到底如何?

组胺是什么?

都说螃蟹死了会产生有毒物质组胺,组胺到底是什么?

组胺(Histamine)是一种生物胺,这是人体和许多生物体内天然存在的一种化学物质,几乎所有的组织中都有它的身影,特别是皮肤、肺和肠黏膜的肥大细胞中都含有组胺。

通常情况下,微量的组胺

并不会使人中毒。

但是,当食物(尤其是蛋白质丰富的食

刚死的螃蟹能不能吃

物)腐败时,由细菌产生过多的组胺被我们食入,就会引发类过敏性食物中毒。

一般来说,摄入过量组胺后的数分钟至数小时内,人就会出现面部、胸部及全身皮肤潮红和热感,并伴有全身不适,眼结膜充血、头痛、头晕、恶心、腹痛、腹泻、心跳过速、胸闷、血压下降等症状,有时可出现荨麻疹、咽喉烧灼感,个别患者还可出现哮喘,跟过敏特别像,所以很多人会以为是过敏。

不过,一般来说症状都不会很重,大多会在1至2天内就恢复健康,并不会有特别严重的反应。但也有可能引起严重的呼吸困难、低血压症状、心律失常、消化系统或神经系统症状以及过敏性休克等。

实际上,我国过去二十年的食源性疾病监测都没有发

死螃蟹会产生多少组胺?会导致中毒吗?

螃蟹死了确实会产生组胺,但没有大家担心的那么恐怖。

上海海洋大学专门对鲜活大闸蟹和置于温度20℃、湿度90%环境中死后的大闸蟹的品质变化进行了研究,他们发现,鲜活、死后0小时、死后2小时的大闸蟹中并未检测到生物胺,雌蟹在死后5小时检测出生物胺,雄蟹在死后10小时后检出生物胺,且直到24小时其体内有生物胺的含量仍较低,不足以引起中毒。

可见,说刚死的螃蟹就不能吃,是过于夸大的。

实际上,我国过去二十年的食源性疾病监测都没有发

现因螃蟹导致组胺中毒的案例。

数据显示,1998至2018年我国共发生了18例的产品组胺中毒案例,其中鲐鱼(青占鱼、油筒鱼、鲐鲅鱼)引起的组胺中毒最多,为13例,此外鲭鱼、鲹鱼、鲤鱼、马鲛鱼、鲯鳅鱼各引起1例组胺中毒。

总的来说,吃刚死的螃蟹或者隔夜死螃蟹发生组胺中毒的可能性极低,大家不用担心。

至于超市里卖的冰鲜螃蟹,速冻技术能快速地把食物温度降低到远远低于水的凝固点(通常在零下18℃以下),能最大程度地保留食物的营养和口感,营养的损失较少。而且,温度低,细胞活动基本都停止了,微生物的活动也受到了极大限制,因此,符合标准的冰鲜螃蟹是可以食用的。

(摘自《中国食品报》)

每周三天辣,衰老踩刹车

近期,北京大学与南京医科大学等机构联合发表在《中华医学杂志》的新研究或许能让大家放宽心:适量吃辣能保护心血管。

这项前瞻性研究覆盖中国10个城乡地区,纳入48.6万余名参与者,中位随访时间长达12.1年,研究中辛辣食物的主要来源有辣椒酱、辣椒油、干辣椒、新鲜辣椒等。分析结果发现,辛辣食物的摄入频率与心血管疾病风险呈显著负相关。具体而言,与每周吃辣少于一天的人相比,每周吃辣1至2天的人群,心血管疾病风险降低5%;每周吃辣3至5天的人群,风险降低4%;每周吃辣6至7天,风险降低3%。

更值得关注的是,这种“护心效应”在特定疾病和人群中尤为明显:缺血性心脏病、主要冠状动脉事件发生风险显著下降;女性,65岁以下人群,体力活动较少者以及农村居民,吃辣与心血管疾病降低的关联性更高。

如今,最新的《中国高血压防治指南(2024年修订版)》已将“辣膳食”写入其中,明确指出

常吃辣可预防高血压,并建议将其纳入日常饮食。

辣椒之所以能降低心血管疾病风险,主要依托于三大核心机制:丰富的抗氧化成分、刺激新陈代谢、独特的心理效应,从而实现从生理到心理多层面的守护。

抗氧化成分丰富 辣椒本身富含维生素C、谷胱甘肽等天然抗氧化物,可有效缓解氧化应激(一种会损伤血管的生理过程)。根据《中国食物成分表》,红辣椒的维生素C含量几乎是柠檬的6倍、橙子的4倍。而研究指出,辣椒中真正的“护心主力”是辣椒素,也是辛辣味的核心生物活性成分,它能介导胆汁酸稳定的调节机制,降低胆固醇,还能促进血管舒张,改善内皮功能,保护心血管。以往随机对照研究表明,辣椒素还可改善慢性炎症、菌群失调,降低食欲,从而预防肥胖,间接保护心血管。但需强调的是,低剂量辣椒素可表现出上述预防作用,长期、高剂量摄入反而观察不到这些益处。

微痛带来愉悦

人类并没有专门感受“辣味”的味觉受体神经元,“辣味”的本质是辣椒素激活了口腔、消化道内的TRPV1神经元受体,产生轻微的痛觉。这会让大脑误认为受到“伤害”,启动自我保护机制,释放内啡肽(快乐激素)来缓解疼痛,产生愉悦感。而且,当大脑发现疼痛后并未发生危险,还会让人感觉更轻松。对从小吃辣的人来说,辣味常与“家的味道”或“童年记忆”紧密关联,更容易触发积极情绪。

铁锅换成不粘锅

利用不粘锅不粘的特点,在炒菜时减少烹调油的用量。

控油温

食用油和食物在高温下会发生裂解,产生大量的有害油烟。判断适宜油温推荐一个方法:当油面微微泛起波纹,或放入的葱花开始轻微发黄时,即为适合烹调的油温。

(据安徽疾控微信公众号)

(本版所登偏方、验方仅供参考,请在医生指导下使用)

孕妇多吃鱼,母子更亲密

该研究以9万多对母子为对象,通过饮食问卷评估母亲孕期欧米伽3的摄入情况,并在产后1个月和6个月时评估母子依恋程度。结果显示,随着孕期欧米伽3摄入量的增加,母亲产后育儿焦虑风险显著下降,母子关系更亲密。

研究人员表示,牢固的母子依恋是儿童健康成长的重要基石,而依恋障碍会对亲子互动产生显著的负面影响。孕妇多吃鱼,不仅有益于胎儿健康发育,更能帮助母亲在产后建立亲密的亲子关系,为孩子的健康成长奠定基础。

(摘自《大河健康报》)

究进一步揭示,女性在孕期多吃鱼,对产后母子关系具有积极作用。

图书馆,人生的幸福之地

在城市的喧嚣与繁华中,有一方宁静的天地,宛如沙漠里的绿洲,为人们带来知识的清泉与心灵的慰藉,那便是图书馆。据统计,全国仅公共图书馆系列阅览室就有50余万家。它不仅是知识的宝库,更是人生的幸福之地,承载着无数人的梦想、追求与欢乐。

图书馆是公益的殿堂,向每一个渴望知识、寻求心灵滋养的人敞开怀抱。踏入图书馆,映入眼帘的是一排排整齐的书架,上面摆满了种类繁多的图书。在这里,人们可以与古今中外的智者对话,感受他们的思想与智慧,拓宽自己的视野,丰富自己的内心世界。

报刊区域也是图书馆的一大亮点。各类报纸、杂志琳琅满目,让人们能够及

时了解国内外的时事新闻、行业动态以及文化娱乐信息。无论是关注时政热点的读者,还是喜爱时尚潮流的年轻人,都能在这里找到自己感兴趣的内容。而配备的电脑和网络,更是为人们提供了便捷的查询和学习工具。人们可以通过网络搜索资料、在线学习课程,打破了时间和空间的限制,获取更加丰富的知识资源。

图书馆的独特魅力,还在于它能精准呼应每一位读者的期待。当你踏入这片知识殿堂,总能邂逅心仪已久的书籍,或是偶然发现未曾涉猎却瞬间吸引目光的佳作。倘若这里暂时没有你寻觅的报刊书籍,无需失落——只需将需求告知工作人员,便能解锁“专属福利”。图书馆具备自

主购买和订阅的权利,秉持着“以读者为中心”的理念,全力满足每一份求知若渴的期待。曾有一位热爱保健养生的老者,向图书馆提出希望能订阅两种报刊,没过多久,新报刊就出现在刊物架上,等待他细细品读;也有热爱小众杂志的年轻人,在提交建议后,如愿在期刊架上看到了心仪的刊物。这种被重视、被满足的感觉,让图书馆不再只是存放书籍的建筑,而是充满温度的精神家园。

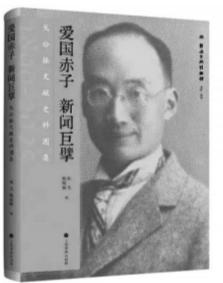
图书馆的功能远不止于阅读和学习。许多图书馆还会定期举办多种讲座、报告和电影放映等活动。它默默地陪伴着人们,见证着人们的成长与进步,为人们的生活增添了无尽的色彩与意义。

(熊东锋/文)

集报风采

朱军华多件报刊珍品参加戈公振纪念展

今年是著名新闻学家戈公振诞辰135周年。10月22日,“爱国赤子·新闻巨擘——戈公振135周年诞辰纪念展”在上海市中国近现代新闻出版博物馆开幕。江苏高邮市收藏家协会副会长、民间文艺家协会常务副主席朱军华应主办方邀请,提供10多件展品参展。



打那以后,老金只要遇到我,不等我问,老远便对我说:“今天没你的信。”这,成了我俩见面打招呼的一种方式。

老金记性好,只要给你送过一次信,他便记住了你的名字,也记住了你家住哪儿。多年邮递生涯,让他成了小镇行走的地图,他知道哪个村有几条胡同、几个路口,甚至胡同里有几户人家。老金说,这是“职业病”,平时多留心,下次再送信送包裹,就能少走弯路。

我和老金打了多年交道,邮政投递员换了好几个,我就信任老金给我送报刊。觉得他就是我的一个久居多年的邻居,亲切又热情。

把陌生城市当家乡一样喜欢,把陌生人当老乡一样亲近,把工作对象当亲人一样去服务,走到哪里都是家乡,这是老金的经验之谈,也是他这位“老乡”赠予我的另一种乡愁。

(马海霞/文)



为叙事主线,划分“铁路百年”“铁肩担当”“钱塘轨迹”“西站枢纽”四大篇章,全景式展现中华民族从“站起来”到“强起来”的壮阔征程。这些泛黄的报纸,是历史的珍贵底片,更是催人奋进的时代号角!此次展览的展品主要由拥有30年集报经验的资深藏家张雪根倾情提供,从近300份珍贵报纸中精心遴选出60余份布展,才让这份跨越百年的时代印记与人文力量得以呈现在公众面前,为展览增添了珍贵的历史厚重感。

(吴佳妮/文)

每期谜语

1. 谜面:河北湖北两省(传统节日)
 2. 谜面:旮旯(节日)
 3. 谜面:十三一过就是九月九(金庸小说人物)
 4. 谜面:佳节又重阳(打一字)
- 九重阳;3. 王重阳;4. 阳。
谜底:1. 重阳节;2. 元宵节。



互动平台

如今,电子阅读器、阅读类手机应用以及新闻聚合平台等数字阅读途径,丰富了人们的选择,有力推动了全民阅读的普及与发展。但同时,在所谓“知你”“懂你”的智能算法作用下,读者往往接触到内容与观点趋同化的信息。这种“信息茧房”效应让许多人困惑:为什么科技发展带来了数字阅读的山高水长,自己反而被困在了信息孤岛。

心理学有个词叫“证实性偏差”,指的是人们在搜集信息或作出判断时,常常有意识或无意识地关注与自己既有观念和态度相一致的信息,忽视或排斥与之相矛盾或不同立场的内容。为了让读者有“更好”的阅读体验,进而增加对平台的好感度,平台自然会想到运用算法将与人们喜好一致的内容推送过去。换言之,是平台抓住了用户的潜在倾向,在运用算法机制迎合倾向的同时进一步放大了它。因此,虽然监管部门一直在推动算法向着更加透明、开放和多元的方向进化,但若要做到“兼听则明”,关键在于读者自身。要摆脱对算法的深度依赖,读者应强化主体意识,注重培养健康多元的“信息饮食习惯”,不断提升综合素养;而不是一味“跟着感觉走”,被动吞咽算法投喂的快餐。“信息茧房”的形成,容易使人们“口味固化”,大脑无形中变得“挑食、偏食又懒惰”,深度思考与批判能力退化。我们不妨从师长好友的推荐、实体书店的偶遇中,有意识地接触不同立场、不同视角、不同领域的优质内容。多了解“硬币的另一面”,才能让思维的火花产生碰撞,打开阅读新天地。无论何时,不要放弃“深阅读”和“慢思考”。

(于浩/文) 知多点