

巴沙鱼并不脏，价廉味美放心吃

有传言称，市场上很多龙利鱼都是巴沙鱼，都是越南湄公河里被污染过的，很脏，吃了对人体危害很大。这种说法是真的吗？为什么巴沙鱼能冒充龙利鱼？巴沙鱼能放心吃吗？

龙利鱼巴沙鱼，傻傻分不清

我们常说的龙利鱼其实是一种海水鱼，它是鲷形目、舌鲷科的半滑舌鲷及相关物种。而巴沙鱼跟龙利鱼，虽然肉质很像，但还是有很大不同的。

巴沙鱼其实是一种淡水鱼，听起来好像很新鲜，但其实它是一种鲶鱼。国内绝大部分进口巴沙鱼都是越南湄公河流域养殖生产的。早些年，世界上巴沙鱼大部分也产自越南，不过我们国内现在已经有巴沙鱼的养殖了。

近几年，一些商家利用巴沙鱼冒充龙利鱼的媒体报道并不少，一是因为巴沙鱼和龙利鱼形态相似（主要是切割后很难分辨，活鱼的时候还是很容易区分的）；二是因为商家在利益驱动下，将成本更低的巴沙鱼替换成龙利鱼卖给消费者，实际上是一种欺诈行为。

巴沙鱼的特点是刺少，只需要经过简单加工就可以拆出两大块无骨鱼排，切成鱼排后都是白白的，一般人也分不清楚。因为没有刺、肉嫩，相比鳕鱼、三文鱼等海鱼也优惠很多，所以人们更喜欢购买，尤其是有孩子和老人的家庭，应该都买过。

巴沙鱼真的很脏吗？

因为巴沙鱼是一种鲶鱼，而民

间一直流传说鲶鱼脏，是吃粪便吃垃圾长大的，是最脏的鱼。其实，大家可能误解巴沙鱼了。作为一种鲶鱼，巴沙鱼的确比较耐脏，它能在比较恶劣的脏环境中生存，但这并不表示我们买到的巴沙鱼就很脏。

巴沙鱼是否“脏”，主要跟生活环境有关。在正规超市买的巴沙鱼，都是人工养殖的。这种正规养殖场的巴沙鱼可都是吃饲料的，要知道，对养殖户来说，他们可都是希望鱼长得好、卖个好价钱，养殖时都会用干净的水和营养好的饲料。

巴沙鱼的养殖地大多是在越南南部湄公河三角洲地区，有些人认为湄公河那边环境脏，养殖出来的鱼的体内重金属汞很容易超标，欧美还有很多国家禁止进口来自越南的巴沙鱼。

不过，越南已经在改进了，对河流域的环境开始治理，对养殖过程也有严格的限制，比如控制抗生素的使用。而且，所有出口到我们国内的巴沙鱼，都要接受我国海关的检测，如果有安全问题就会销毁处理，我们买到的正规巴沙鱼一般都是没有问题的。

总体来说，巴沙鱼并没有某些传言里那么脏的，只要是买的

正规巴沙鱼，还是可以放心吃的。

巴沙鱼营养如何？

巴沙鱼是一种鱼类，跟其他鱼类一样，它的营养价值还是不错的，也不会比龙利鱼差多少。

巴沙鱼含有丰富的优质蛋白质，大约占10%。而且，巴沙鱼中也有丰富的n-6脂肪酸。“巴沙”是它们的越南语名字，意思是“三块脂肪鱼”，原因是它的腹腔内有三块较大的游离脂肪块，这其中就有n-6脂肪酸。

中国居民膳食指南建议我们每周吃鱼300~500克。但从最近几年的调查结果来看，我们普通人每天吃鱼类等水产品的量只有28克左右，一个星期下来也就200克左右，距离健康推荐显然还是有很大距离的。这其中，价格比较贵、清洗烹饪麻烦有刺，都是影响大家吃鱼热情的原因。

而巴沙鱼价格便宜，烹调非常方便，吃的时候也没有鱼刺的烦恼，如果可以，平时买着吃吃还是不错的，尤其是家里有老人小孩的。

中国食品辟谣联盟专家团成员
阮光锋

龙蒿 香气独特的“降糖调味菜”

龙蒿，又名香艾菊、狭叶青蒿、蛇蒿、椒蒿、他拉根香草等。龙蒿散发有独特的香气，仔细闻一闻，能从中嗅到类似茴香、香草、薄荷、胡椒等气味。不同品种的龙蒿会有不同的味道，有些味道有辛辣感，有些则尝起来为苦甜味。龙蒿是一种药食兼用的绿叶草本植物，不仅常作为一种调味菜，也可以作为一种草药使用。

龙蒿含有丰富的营养元素，包括蛋白质、脂肪、膳食纤维，以及锰、铁、钙、镁、钾等多种微量元素。由于龙蒿含有挥发油，其在被人体吸收后能形成天然的“消化助剂”，有利于开胃和激发食欲，帮助消化食物。食用一些加入龙蒿的餐食，或是用新鲜的龙蒿煮水饮用，有助于辅助改善睡眠质量，有利于缓解失眠症状。

龙蒿还含有丁香酚，这一营养成分具有抑菌之效，食用后能够缓解牙痛。同时，龙蒿有抗菌抗炎的特性，也会对一些身体部位，尤其是关节周围出现的疼痛起到缓解效用。除此之外，龙蒿还有抗氧化、抗衰老以及降低血糖的作用，是一种适宜血糖指数偏高的人选食的“降糖食物”。从中医角度分析，龙蒿则具有祛风散寒、宣肺止咳等功效，入药可用来治疗风寒感冒、咳嗽气喘等症。

新鲜的龙蒿作为一种食材，可以作为调味配菜搭配荤素食材同烹，还可以加入酱汁、醋汁、酒饮、腌菜、奶制品之中，以作调味香料。由于新鲜龙蒿香气浓郁，在烹调一些荤类食材时，如牛肉、羊肉、海鲜等，适当加入龙蒿，就能够去味。在烹制蛋类、薯类时，添加一些切碎的龙蒿叶片，将之作为配菜，会让简单的餐食吃起来更香。

广西医科大学主治医师 吕若琦

一架扁豆秋风味

秋季是扁豆大量上市的季节，当秋风乍起，菜园里的辣椒、茄子进入尾声之时，扁豆却长势旺盛。

扁豆，为豆科一年生缠绕草质藤本植物。其果荚扁平，形如弯月，有紫色、白色或绿色。扁豆富含蛋白质、烟酸、氨基酸、维生素A、B、C和钙、磷、铁等，既是营养价值较高的秋季蔬菜，又是一味健脾化湿的良药。

祖国医学认为，扁豆性平味甘，有健脾和中、消暑化湿、止带止泻之功。入药治病以开白花的白扁豆种子为良。另据中医临床经验，炒白扁豆子磨成粉，用米汤饮服二钱，可治妇女赤白带下。现代人则以老熟的扁豆子同粳米、山药、莲子、花生仁、红枣煮粥，佐以白糖，

食之健脾益胃，对小儿营养不良颇有功效。

在临床上，还用扁豆花治疗热感冒、暑湿、痢疾；用扁豆花与鲜藿香各15克配伍煎汤饮，可治腹痛吐泻。扁豆叶子煎汤内服或捣烂外敷，消疮治跌打损伤。扁豆藤同朱砂为末，以姜汤饮服，治风痰迷窍，癫狂乱语。扁豆的干燥种皮，名扁豆衣，多用于脾虚有湿或暑湿吐泻，以及脚气浮肿等症。扁豆根治大肠下血、痔漏、冷淋。由此可见，扁豆全身都是药。

有一点必须注意：扁豆含有一种对人体红细胞非特异性的凝集素甲，倘若半生半熟吃，往往引起头昏、恶心、呕吐等不良症状。但这种物质一旦遇到高温就被破坏，故务必煮熟煮透。

晓菊

●健康读卡

吃腰子补肾 当心不育

研究发现，猪、牛、羊的肝肾中均含有镉，人们在食补的同时也会把这种重金属元素摄入身体。它会诱导男性睾丸、附睾等发生退化性变化，最后导致生殖能力减退，很可能造成不育。如果再加上本身是吸烟者，不育几率高达六成。

高锌食物有排镉的作用，生活中可以多吃一些来预防体内镉过量。高锌食物以贝壳类动物为主，如牡蛎含锌最多。海带中的褐藻酸也可排泄体内的镉。苹果内含半乳糖醛酸，对排毒很有帮助；牛奶和豆制品所富含的钙质是有用的“毒素搬运工”。另外，生活上注意戒烟，少接触电池等含镉物品。

来源：本报微信公众号

