

金秋吃蟹的『宜』与『忌』

金风玉露，蟹肥菊黄，又是一年品蟹时。膏黄丰腴的大闸蟹已集中上市，然而这份美味背后却暗藏健康玄机。

专家提醒：螃蟹属于性寒之物，并非人人都适合食用。如何才能在享受舌尖狂欢的同时，为全家人的健康保驾护航？湖北省中医院脾胃病科主任医师黄鹤为我们揭开大闸蟹的“饮食密码”，从营养构成到食用之道，全方位解读大闸蟹的正确打开方式。

从中医体质看：哪些人适合吃

中医说

螃蟹性寒、味咸，归肝、胃经，核心功效是清热滋阴、活血散瘀，因此食用需结合体质“对号入座”。

热性体质人群

表现为易上火（如口干舌燥、咽喉肿痛、大便干结、小便黄赤），脸上易长痘，舌红苔黄。体内热邪偏盛的人群，恰可借大闸蟹的寒性中和内热。适量食用不仅能解馋，更能辅助缓解热性症状，实现“以食清热”的效果。



瘀血体质人群

表现为身体局部有瘀斑，痛经（经血有血块），跌打损伤后有肿痛等。螃蟹具有一定的“活血散瘀”功效，可辅助改善瘀血阻滞问题，但需注意“少量”原则，避免大量食用性寒食物伤脾。



怎么吃才安全？

忌吃死蟹

螃蟹死后，体内细菌会大量繁殖，并分解氨基酸产生组胺等有毒物质。组胺耐高温，煮熟也无法去除，易引起食物中毒，出现呕吐、腹痛、腹泻等症状。

彻底煮熟

蟹体内可能携带肺吸虫等寄生虫幼虫和副溶血性弧菌等细菌。需在100℃以上高温下持续蒸煮15-20分钟，确保熟透，方可杀菌灭虫。

忌食部位

蟹胃（蟹盖里的三角形骨质小包），蟹腮（两排“眉毛”状软毛），蟹心（黑色膜下六角形片状物），蟹肠（蟹脐下一条黑线）。这些部位是消化和过滤器官，容易积累污物和细菌。

不宜过量

即使是健康成年人，也要控制量。建议每次不超过1-2只。因其性寒，过量食用易引起肠胃不适、腹泻。



哪几类人要少吃并控制吃蟹

1 过敏体质者

螃蟹属于“发物”，易诱发过敏反应，如皮肤瘙痒、红疹、荨麻疹，严重时可能出现呼吸困难、腹痛呕吐。曾对海鲜、螃蟹过敏的人群，需**绝对禁食**。

2 痛风及高尿酸血症患者

螃蟹属于高嘌呤食物，食用后会显著升高尿酸水平，极易诱发痛风急性发作（关节红、肿、热、痛）。在痛风发作期应绝对禁止；缓解期也需严格限制摄入量、谨遵医嘱。



3 慢性肾病患者

螃蟹蛋白质和胆固醇含量高，两类成分均需通过肾脏代谢，会加重肾脏代谢负担，需严格控制摄入量（减轻肾脏负担）或遵医嘱。

4 孕妇

虽然“孕妇吃螃蟹会导致流产”的说法无科学依据，但食用螃蟹也需适量，更别吃生腌蟹、醉蟹（可能携带大量寄生虫），避免感染寄生虫，危害孕妇和胎儿健康。



5 高胆固醇、心血管疾病患者

蟹黄和蟹膏胆固醇含量极高，过量食用会增加血脂异常和心血管负担，增加动脉粥样硬化、冠心病等疾病风险。蟹肉蛋白质含量高，蟹黄和蟹膏胆固醇含量高，因此，这类人群可以适量食用蟹肉，但应少吃蟹黄蟹膏。

6 发热、感冒、腹泻的人

过量食用易对胃造成刺激，可引起腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化道症状，不利于病情恢复。



品蟹搭配有讲究

中医认为生姜、紫苏、黄酒等性温，不仅可以缓解螃蟹寒凉之性，又可以解鱼蟹毒，同时还能增添螃蟹的风味。

适宜搭配



生姜



紫苏



黄酒

不宜同食

（尤其对体质虚寒者）



寒性食物：如梨、西瓜、冷饮等，会加重寒凉，易导致腹泻。



富含鞣酸的食物：如浓茶、柿子等，鞣酸与蛋白质结合会形成不易消化的凝块，可能引发腹痛、呕吐。建议进食后间隔1-2小时再喝茶。

