

一图读懂 海参食用指南

HAISHEN

□本报记者 邓剑云 制图 陈思意

冬季进补,可防病强身,不少市民开始疯狂买买买各种滋补品。海参作为「海八珍」之一,常被人们认为能够“大补”而备受追捧,价格不菲。吃海参真的能抗癌吗?肿瘤患者能吃吗?本期【九点医刻】采访福建中医药大学附属第二人民医院药学部药师陈明,教你怎么吃海参才进补“到位”?

01.吃海参能抗癌吗?

目前所谓海参可以抗癌仅仅是实验室数据,不能与日常进食海参直接挂钩。尤其单纯依靠海参达到抗癌效果是 **不靠谱**。

02.肿瘤患者能吃吗?

尽管海参没有明确的抗癌效果,但是海参营养价值还是很高的。



- 含有丰富的优质蛋白及微量元素,包含8种人体自身不能合成的必需氨基酸,其中的精氨酸、赖氨酸含量最丰富。
- 海参的胆固醇和脂肪含量低。

所以,肿瘤患者是可以吃的,也适合术后患者食用,有助于术后伤口愈合。

家庭经济条件不允许的,不需要强行进补海参,可用鸡蛋、虾肉、鱼肉、鸡肉等富含蛋白质的食物替代。二者营养价值相当,后者性价比更高。



03.哪些人群不宜食用?



对海鲜过敏的人群,如吃完海参之后会出现**皮疹、瘙痒、水肿**等不适症状的,不宜食用海参。

04.什么季节吃比较好?

一年四季都可以食用,一般**入冬**时节吃海参相对好一些。

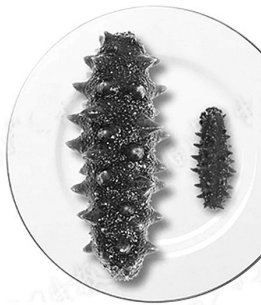
05.吃多少合适?



海参的营养价值比较丰富,建议一周吃**2~3**只比较适量。

06.吃之前泡发两三天还有营养价值吗?

海参营养价值高,但一般买到的多是干海参,提前泡发两三天再食用是正确的。不需要担心泡发后营养成分流失,优质的海参在发制时由于细胞结构的完整,营养成分也不容易透过细胞壁流失掉。



07.怎么挑选海参?



买干海参时,一定要选**干燥的**,不干的海参容易变质。



看个头。一般海参个体均匀,大小基本一致,单体重量按规格分7克至15克以上不等。有些海参个头异常大、异常饱满、颜色黑亮,可能是不法商贩在加工过程中加入了大量白糖、胶质甚至明矾。



看体形。海参体形完整、端正的,说明新鲜度和品质高。不完整的海参往往是商贩将腐败部分去除后剩下的;体形弯曲干扁的说明捕捞已久,容易被微生物污染造成变质。



看刺尖和参脚。海参刺尖挺直且完整,嘴部石灰质显露少或较少,切口小而清晰整齐,腹部下的参脚密集、清晰的海参一般为佳品。



不要一味追求价格便宜。

08.干海参怎么保存?



放在通风、干燥处保存;

也可以放在干燥的盒子里,然后放置在冰箱中,保质期可达2年以上。

