

## 食蟹攻略

一到秋天，「蟹粉」速速湧現！時令大閘蟹隨處可見，一想到豐腴味美的蟹膏，粉絲們怎能不食指大動？大閘蟹素以高膽固醇見稱，但營養師表示只要適可而止，便可安心食用，反而應多加留意會否引起腸胃問題。

文：英美茵 圖：受訪者提供、資料圖片



# 食多咗？第二度扣番！

## 適食大閘蟹 免膽固醇超標

大閘蟹的正名為中華絨螯蟹，是盛產於中國和朝鮮半島的甲殼類動物，牠與平日所見的花蟹、膏蟹、阿拉斯加蟹等海蟹稍有不同，屬河鮮類，大部分時間於淡水生活，但兩者營養成分大致相同。

一講大閘蟹的營養價值，首先會讓人想起膽固醇，其實牠還包含了蛋白質、碳水化合物、鈣、銅、鐵等礦物質，註冊營養師（英國）陳國賓（圖）表示：「甲殼類的特性是高蛋白質和鋅，而脂肪不算太高，惟大閘蟹的脂肪比例較一般甲殼類高，是因為培育過程



經過人為加工，增加了脂肪水平。」根據食物安全中心資料顯示，每100克海蝦有0.6克脂肪，大閘蟹則有2.6克，不過相比100克中含28.2克脂肪的雞蛋黃，情況似乎沒想像中嚴重，但膽固醇卻不得不提防，「一般來說，我們建議每人每日的膽固醇攝取量不多於300毫克，但100克（約2兩半）的大閘蟹已有267毫克膽固醇，假如品嚐一隻體型較大，約5至6兩的大閘蟹，膽固醇已超標；加上蟹中的蟹膏具有促進免疫系統和刺

此很容易就吸收過多。」

### 脂肪含量遠不及蛋黃

雖然如此，偶爾多吃了大閘蟹亦不用太擔心，陳國賓說：「譬如今天吃了兩三隻大閘蟹，很可能這星期就要少吃或停止吃其他高膽固醇食物平衡一下，只要我們減少進食其他高膽固醇、高脂肪食物，以免攝取過量膽固醇便可。」不過總有防不勝防的時候，大家享用原隻大閘蟹時，也許仍能心裏有數，清楚自己吃了多少，但短時間內進食多款混合大閘蟹烹調的菜肴，則難以控制。陳國賓說：「好像時下流行的蟹粉宴，利用蟹膏部分配合其他食材煮出十幾道菜，如蟹粉小籠包、蟹粉翅等，其實油分很高，因為菜式用上大量蟹黃烹調，肯定不只取自一隻蟹；此外為提升蟹粉的油潤味道，亦額外添加不少油分，所以吃完一席菜非但使膽固醇超標，而且進食大量高脂肪食物後，身體會分泌更多胃液消化，但胃液分泌過多亦會造成胃脹，容易導致消化不良問題。」

### 濃茶不解滯 飲酒添不適

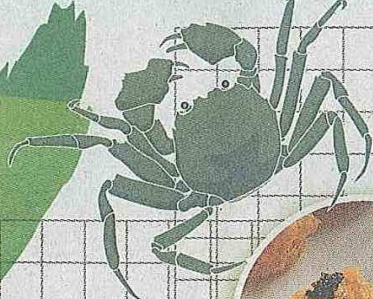
當大家吃得太多，稍感消化不良時，都愛喝些濃茶解滯，但陳國賓指濃茶含有咖啡因，同樣會刺激胃酸分泌，令不適的腸胃更加辛苦，並不宜多喝。

之物，不宜食用，亦有說以紫蘇葉蒸煮大閘蟹，或伴酒伴醋吃均有助殺菌。從營養角度又怎看？陳國賓說：「所謂怕寒涼，其實也是不想

吃得太多而造成消化不良，與上述情形類似；至於殺菌或寄生蟲問題，暫時並無證據顯示，有什麼細菌或寄生蟲經高溫蒸煮仍然生存，所以只要把蟹充分煮熟透，也毋須太過擔心。而以紫蘇葉同蒸只是用作增加香味，幫助不大；反而醋當中的氨基酸能刺激酵素分泌，而酵素有助分解蛋白質和脂肪，對消化反有些微幫助。另外，有人因為怕胃寒，於是多喝酒令身體暖和，以為解決了問題，喝些少酒固然無礙，但酒精同樣會刺激胃液分泌，吃完肥膩食物加上酒精影響，只會加強胃部不適。」

### 痛風病患需小心

當然，飲食節制便最健康，陳國賓更特別提醒痛風患者，由於他們本身已尿酸偏高，假如大量進食蟹類這種屬高嘌呤的食物，今



### 適可而止

正值大閘蟹旺季，粉絲們謹記適可而止，食得健康，尤其小心分量難估的蟹粉宴。

## talk - talk

### 認識淋巴殺手

慢性淋巴細胞白血病及淋巴腫瘤的病因不明，患者不分年齡及性別，逐漸成為新一代的城市隱形殺手！想知道更多有關資料及治療方法，立即參加由明報及養和醫院合辦的健康講座，詳情如下：

#### 一、慢性淋巴細胞白血病及淋巴腫瘤的病理診斷

講者：馬紹鈞醫生（養和醫院臨牀病理及分子病理主任暨血液學專

#### 二、慢性淋巴細胞白血病及淋巴腫瘤的最新治療方案

講者：梁憲孫醫生（養和醫院內科部主任暨綜合腫瘤科中心主任）

日期：2011年10月12日（星期三）

時間：晚上7:00至8:30

地點：香港中央圖書館演講廳

費用：免費

查詢：2595 3085（陳小姐）

報名網址：