

海洋被污染后 海鱼、淡水鱼 我们该如何选择

自8月24日核污水开始入海，“潘多拉魔盒”被动开启。据预测，核污水240天后将到达我国海域，海洋生物将受到很大的影响，其中就包括我们餐桌上常常出现的海鲜。

现在，大家都对海产品的食品安全性表示担忧，不禁提出疑问：如果海鱼不能吃了，可以用淡水鱼替代吗？

海鱼和淡水鱼营养差别不大

浙江省中西医结合医院（杭州市红十字会医院）营养膳食科副科长章红英表示，鱼类是人类优质蛋白质的重要来源，无论是海鱼还是淡水鱼，都是如此。因肌纤维短，脂肪含量较畜肉、禽肉低，它不失为优质蛋白质的佳选，故平常生活中大家可多食用鱼类。

“海鱼和淡水鱼的蛋白质含量差别不是很大，均在15%—20%左右。一般淡水鱼的脂肪含量比海鱼低一些，海鱼的脂肪含量在5%—15%，而淡水鱼的脂肪含量在1%—5%左右，如要减重需限脂控热量的人士选食淡水鱼比较适宜。”章红英表示。

要说两种鱼类的差别，章红英介绍，深海鱼富含DHA、EPA，DHA二十二碳六烯

酸俗称“脑黄金”，是一种对人体非常重要的多不饱和脂肪酸，对婴儿智力和视力发育至关重要；EPA二十碳五烯酸是鱼油的主要成分，可以辅助预防心血管疾病、脑卒中等。中国营养学会建议婴幼儿每天适宜摄入DHA100毫克；孕妇及乳母每天适宜摄入DHA200毫克；EPA的摄入量不高于DHA的摄入量。如海鱼食用减少，我们可以选食些富含亚麻酸的核桃、芝麻、花生等坚果及亚麻籽油等来合成部分DHA和EPA。

专家教你激发淡水鱼的鲜

海鱼和淡水鱼虽说营养价值方面差异不大，在口感方面的差异却截然不同，吃鱼“高手”们一尝便能区分。海鱼肉质紧实，口味是咸中带着鲜甜味；淡水鱼的肉质更为细腻，但带有丝丝土腥味。那淡水鱼如何在烧制的时候既能去除土腥味、保留鱼的鲜味，又能吃得安心呢？

章红英建议，首先淡水鱼经过宰杀后，就要洗净血水，尤其是紧贴脊椎的淤血也要去除干净；其次可以在腌渍时加入米酒浸泡一会，能有效去除土腥味；最后在烹饪的时候加入葱姜蒜等调料。

这3种淡水鱼 补充DHA不输海鱼

最近，很多人担心以后还能不能安心地吃鱼了。毕竟富含脂肪的海鱼是DHA的重要来源。其实不用担心，给大家推荐3种DHA也很丰富的淡水鱼，不输海鱼！

这3种淡水鱼 补充DHA不输海鱼

DHA是一种长链多不饱和脂肪酸，它直接参与脑细胞的形成和发育，对神经细胞轴突的延伸和新突触的形成都有重要作用。另外，它还能促进光感受器的分化。所以，DHA在大脑和视觉发育中发挥着很重要的作用。其实，有些淡水鱼补DHA也不错，如鲈鱼、河鳗、彩虹鲷鱼，他们的DHA含量分别为860mg/100g、471mg/100g、260mg/100g，比海鳗、大黄花鱼、带鱼等都丰富，吃上100克就能满足各类人群对DHA的需求了。关于蒲烧鳗鱼，市面上的鳗鱼主要是半成品，买回来微波一下就能吃。口味上主要是蒲烧的，也有少量白烧的。蒲烧是边烤边刷酱汁，口味更丰富。白烧则不加酱汁，更能感受食材的本味。如果你想感受食材本味，或者给需要口味清淡的婴幼儿吃，那就选白烧的。

补DHA 最推荐两种鱼类做法

咱们国人做鱼特别喜欢红烧、煎炸、烧烤，容易摄入过多的油，也容易产生4-苯并芘、杂环胺等致癌物，这大家都知道。其实，还有一点，就是会严重损失鱼中的DHA。

研究发现，相比于红烧、煎炸、烧烤这些烹调方式，清蒸或者用铝箔纸包裹后烤才能更多地保留DHA。你可能奇怪，都是烤，为啥裹了铝箔纸，DHA损失就少了？这是因为包裹铝箔纸后，加热形成的蒸气凝结成水会滴落到鱼上，然后再形成蒸气再滴落。这其实是跟清蒸一样的湿热加热法，温度显著低于直接烤的干热加热法。

另外，相比于鱼肉，鱼鳞和鱼鳃的腥味物质含量更高，所以烹调前彻底地去鱼鳞和鱼鳃也很重要。

买鱼挑新鲜的 记住这些特征

此外，一定要购买新鲜的鱼。不新鲜的鱼不仅腥味重，还存在食品安全问题。

新鲜鱼的特征

1. 体表有光泽，鳞片完整、不易脱落；
2. 眼球饱满突出，角膜透亮，鳃丝呈鲜红色，黏液透明；
3. 肌肉结实，按压后会马上恢复，有弹性；
4. 肛孔呈白色、凹陷。

这些鱼不新鲜

1. 不仅腥味较重，还会伴有臭味；
2. 颜色暗淡，变黄或变红；
3. 眼球塌陷、角膜浑浊；
4. 鱼鳃有黏液粘连；
5. 肌肉松弛，按压塌陷，弹性差；
6. 腹部膨胀，肛孔突出。

据《健康时报》



别交“智商税”！ 这些“防辐射”商品基本没用 生活中远离辐射记住6招

近日受日本核污染水排海影响，核辐射、防辐射等话题受到大家关注，“防辐射”概念再一次走进了大众视野。在一些社交平台、网购平台，出现了一些宣称“防辐射”的商品，但专家表示其实大多数都是哗众取宠基本没用。生活中我们想要远离辐射该怎么做呢？医生给大家支了6招。

热卖的“防辐射”商品 不靠谱

“日本排放核污染水，看完我就去下单了一串防辐射水晶手串，不管能不能防护，我总觉得戴上了，至少有点心理安慰。”网友晓慧说。“听人说，戴培育钻石能防日本核辐射，我把家里的结婚钻戒又拿出来戴了。”网友阿紫说。但底下也有人质疑，“这是不是智商税？”“就算首饰珠宝能防核辐射，里面物质太少，难道你能戴满全身？”

记者咨询了水晶业内人士，水晶能否减少辐射的说法一直有争议，有人称水晶能削弱电磁辐射的能量，也有人认为防辐射效果不大。但从未听说可以水晶防止核辐射，所谓“防核辐射”水晶，都是最近冒出来的。更加匪夷所思的是，网上还有人晒出“防辐射神器”：芦荟、仙人掌盆栽。其说法与手串大致相似，只要在家里放上一盆，就能降低核辐射带来的危害，守护人的健康。

核辐射检测仪 其实没必要买

日本启动核污染水排海导致核辐射检测仪在线上平台销售火爆，这个仪器是否可以检测日常的核辐射量？记者打开线上销售平台页面，搜索“核辐射检测仪”，词条中的数据显示，该产品“本周增速”232%。产品界面显示，仪器可以测α射线、β射线等辐射，可测日本食品、化妆品、海鲜、矿石、大理石等。记者咨询多家客服，有些表示没有现货，有些则表示近期订单量较大，发货比较慢。

对此，专家认为，放射测量光有仪器做检测是远远不够的，还有样品的采集，样品的前处理，以及相应方法的建立。测量过程当中，对于样品里面的不一样的物质，方法也不同。因此，对普通的民众来说，没有专业的知识，用普通仪器是很难发现的。

生活中远离辐射 记住这6招

华南理工大学环境与能源学院教授张永清告诉记者，通常生活

中我们将辐射分为电离辐射和非电离辐射两类。电离辐射包括核燃料循环、放射性核素研究、生产和使用，X线探测仪、医疗影像检查，以及肿瘤放疗等，都是日常电离辐射的重要人工来源；非电离辐射则包括微波、紫外线、红外线和无线电波等，如电脑、微波炉、微波手术刀等电子仪器设备，以及广播电视发射塔、通信信号塔和高压变电站等都是非电离辐射源。

上海交通大学医学院附属新华医院生殖医学中心匡乐乐表示，根据频段和功率的不同，特别是暴露时间的长短，辐射对人体的损害有所不同，严重的不仅累及机体的神经、循环等系统，还会影响生殖系统。生活中我们想要远离辐射，请记住下面这6招：

1. 看到这个辐射标识，要远离

当你发现附近有如下图所示的“三叶”标志时，请远离。雷达、电视塔、通信信号塔、高压变电站等大型设备在运行时，会产生高强度电磁波，应当尽量远离。在医疗机构工作，有职业暴露风险的人，在工作中要接受培训，提高防护意识，规范佩戴个人防护用品等。

2. 电话接通后等片刻再靠近耳边

研究表明，电话刚拨通时辐射是最大的，接听后辐射迅速减弱。因此，在拨打电话接通后，可略等片刻，再将手机靠近耳边。不少人长时间使用电脑，建议每隔2小时离开电脑，休息几分钟。

3. 不要过于集中放置家电

有些人的卧室里，电视机、电脑、游戏机、空调、空气净化器等占据了大部分空间。这些电器运行时会产生一定量的辐射。长期生活在这样的环境中，会对健康构成威胁。

4. 安检时不要将手伸进铅门帘里

乘坐地铁、火车等交通工具接受安检时，不要将手伸进铅门帘里，要待包裹行李滑出后再取走。

5. 家装选石材要慎重，装修后要通风

一些天然石材含有放射性核素，可以释放放射线氡气体，长期接触危害人体健康，应尽量避免大量使用此类材料。选购家装石材，要了解其放射性和检测等级。装修结束后要经常通风，并请专业机构检测辐射强度是否超标。

6. 健康饮食保证营养摄入

如果人体缺乏必需脂肪酸和各种维生素，可能导致机体对辐射的耐受性降低。维生素A、C、E是很好的抗氧化组合。建议适当多吃油菜、芥菜、卷心菜、萝卜等十字花科蔬菜。使用电脑较多的人也可食用枸杞、菊花、绿茶、决明子等食物。多喝水，加强锻炼，促进机体新陈代谢，也可能起到减少辐射危害的作用。

据科普中国