

今期快訊將以不同角度，讓大家認識紅色蟹殼下的健康秘密

香港紅十字會 醫護服務部

五星健康五星家

地區伙伴健康快訊



拆解大閘蟹之迷

2013年10月第27期



生活時報

關於

相片 290

朋友 230

更多 ▾



大閘蟹 秋天到！大閘蟹兄弟難免又被拆肉了！但願人們在享受美食之餘也不忘其所帶來的健康問題！10月23日 11:25



7,500人讚好

680個回應



陳小姐 我一家人最愛吃，所以我選購大閘蟹特別有心得，跟大家分享一下！首先要評估大閘蟹的重量，最好選重一點。亦要注意外表顏色，以背部青色或墨綠色並具有光澤；且腹部白色或乳白色為佳。尾部肥厚表示蟹膏飽滿。另外，一般購買大閘蟹時都被草繩網綁，沒法辨別其活動能力，所以要觀察大閘蟹的眼睛，如有郁動，表示它還活著，口噴白泡者亦代表新鮮！



8,331人讚好

3小時前

關於

姓名：

大閘蟹，學名中華絨螯蟹(**Eriocheir sinensis**)

性別：

一般腹部圓形的為雌蟹，腹部尖形的為雄蟹

營養資料：

體內含豐富**維生素A**、**B1**、**B2**、**蛋白質**、**碳水化合物**、**磷**、**鈣**等人體必須營養

一隻約五兩重的大閘蟹約含**100**多卡路里的熱量，當中以拆肉計算約有二兩蟹肉，約含**1茶匙油**

一隻約**五兩重**的大閘蟹約有**260毫克膽固醇**



伙伴協作

★您還可以聯絡我們，協作更多健康推廣活動...

健康專題講座：各類常見的傳染病及各類急救題目(每年更新)

健康教育展板借用，題目包括：預防傳染病、家居安全及急救



攤位遊戲借用，題目包括：預防傳染病、家居安全及急救



★其他活動合作或意見，請聯絡健康教育主任何詠琪：

3103 4067 或
dorothy.ho@redcross.org.hk

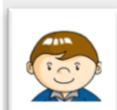
參考資料

- http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/multimedia/multimedia_pub/multimedia_pub_fsf_39_04.html
- http://www.cfs.gov.hk/tc_chi/programme/programme_fs/files/Hairy_crabs_2013_c.pdf
- <http://wikipp.s.gov.hk/%E5%A4%A7%E9%96%98%E8%9F%B9/>
- <http://lifestyle.etnet.com.hk/column/index.php/family/nutrition/20585>



吳小姐 我就認為清潔最重要！避免出現交叉感染，應把生的大閘蟹貯存在有蓋的容器內才放進雪櫃，並與其他食物分開存放。煮食前及進食前應用梘液和清水徹底洗手。**進食前應把內臟清除**。已煮熟的大閘蟹應盡快進食，不應將已煮熟的蟹存放於室溫超過兩小時。

3,103人讚好 4小時前



劉先生 我好鍾意煮嘢食架！一碟色、香、味俱全的菜式除了要有適當的調味，其實食物質素亦好重要！**所有蟹類均不宜生食，因調味料並不能殺死在大閘蟹體內的細菌和寄生蟲**。烹煮前，亦應**徹底清潔**大閘蟹，用刷把蟹身、爪和鉗清洗乾淨。也不要忘記清潔網綁大閘蟹的水草！

4,067人讚好 8小時前



蔡哥哥 我年年都會買大閘蟹返屋企同家人分享，要避免食用受污染的大閘蟹，選購時**應向可靠及持有動物衛生證書的供應商購買**。而且應**選擇外殼完整、有光澤和沒有異味的蟹**，那就萬無一失了！

2,152人讚好 18小時前



何姑娘 計我話呢，大閘蟹雖然美味，但大家千萬不要忘了其帶來的健康問題啊！根據資料顯示蟹膏的膽固醇含量比蟹肉為多。**過多的膽固醇會積聚在血管壁上令動脈粥樣硬化，導致心臟病**。同時亦有機會形成**血栓**，併發**心血管疾病**，如**高血壓、中風**等。成年人每日攝取的膽固醇應以300毫克為限，高膽固醇人士則以200毫克為限。



大閘蟹亦可能受**寄生蟲**感染，也有機會因為在受污染的水域養殖而引致體內含有(如**重金屬**)污染物。而被促進生長的大閘蟹則有機會被**抗生素及人造激素**等污染。所以食用此類大閘蟹有可能影響身體健康！大家可以分享下吃大閘蟹的經驗嗎？

9,222人讚好 23小時前

