

## TÁC HẠI KHÔN LƯỜNG ÍT AI BIẾT CỦA TRAI, HẾN

Những món ăn được chế biến bằng trai, hến mang lại rất nhiều chất dinh dưỡng, được nhiều người yêu thích, nhất là vào mùa hè. Tuy nhiên, món ăn này tiềm ẩn nhiều mối nguy hại.

Ăn trai, hến tiềm ẩn nhiều mối nguy hại cho sức khỏe

Ngoài việc sử dụng làm thực phẩm, trai hến còn được coi là món ăn - vị thuốc trị rất nhiều bệnh.

Theo Đông y, thịt hến (nghiễn nhục) vị ngọt mặn, tính hàn, không độc; có tác dụng hoạt tràng, thông khí, mát gan, thanh nhiệt giải độc, lợi tiểu.

Vỏ hến (nghiễn xác) có vị mặn, tính ấm, không độc, có tác dụng cố tinh, làm se, long đờm, chống nôn...

Trong trai, hến còn chứa kẽm - nguyên tố vi lượng quan trọng có ảnh hưởng tích cực đến hệ miễn dịch của cơ thể, hỗ trợ quá trình hồi phục của vết thương và sự phân chia của tế bào. Ngoài ra, kẽm còn là thành phần quan trọng tạo nên tinh dịch, tác động đến sự tiết hormone sinh dục ở nam giới.

Trai, hến còn là thực phẩm tốt bổ sung chất béo omega-3 là loại axit có khả năng làm giảm lượng triglycerides (mỡ trong máu) mà còn có khả năng kìm hãm, làm chậm lại sự phát triển của các mảng xơ động mạch, ngăn ngừa nguy cơ dẫn đến chứng xơ vữa động mạch và chứng đột quỵ, giúp cho hệ tim mạch luôn khỏe mạnh.

Ngoài ra, các loại trai, hến còn cung cấp selen, magie, canxi hỗ trợ các chức năng của hệ miễn dịch, là thành phần tạo nên hợp chất chống oxy hóa giúp giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư ở con người. Đặc biệt, loại thực phẩm này là phương thuốc tốt củng cố sức khỏe của xương.

Đôi khi, trong trai hến có chứa adonovirus, loại virus này làm tăng nguy cơ mắc các chứng viêm nhiễm ở con người. Adenovirus có thể gây ra các chứng bệnh ở hệ tiêu hóa và hệ hô hấp như tiêu chảy, phát ban và viêm phổi.

Những lợi ích cho sức khỏe mà thực phẩm trai, hến mang lại cho con người là không thể phủ nhận. Tuy nhiên, nó cũng chứa những chất độc và gây những phản ứng cho nhiều người mẫn cảm.

Gây ngộ độc là một tác dụng phụ điển hình của một số người khi sử dụng loại thực phẩm này. Tuy nhiên, bản thân trai không có chứa độc tố mà chính các loại thức ăn của trai như một số loại tảo lại có chứa chất độc. Đáng nói là các loại chất độc này không thể bị phân hủy ở nhiệt độ cao, nên ngay cả khi đã nấu kỹ, chúng ta vẫn có nguy cơ bị trúng độc.

Trai hến sống ở nơi nguồn nước ô nhiễm, có chứa kim loại nặng như thủy ngân và chì đều có thể bị nhiễm những kim loại này.

Khi ăn phải trai hến bị nhiễm kim loại, người ăn cũng có nguy cơ bị nhiễm độc kim loại, gây ra những hậu quả nghiêm trọng như tổn thương hệ thần kinh, thậm chí gây khuyết tật ở thai nhi.

Vì thế khi mua trai hến, bạn phải biết chắc là nó được lấy từ nguồn nước sạch, không bị ô nhiễm, không nằm gần nơi xả thải của khu công nghiệp...

Ăn trai không đúng cách, không đúng thời điểm đối với người ăn có thể gây ra những tác hại xấu cho sức khỏe

Những bệnh nhân mắc bệnh gút thường được bác sĩ khuyến cáo về việc ăn trai hến và các loại thủy hải sản có 2 mảnh vỏ tương tự có thể khiến cho tình trạng bệnh lý trở nên tồi tệ hơn. Trong

100 g thịt trai hến có chứa một lượng lớn lên tới 147 mg purin. Chất này có thể khiến lượng axit uric trong máu của các bệnh nhân mắc bệnh gút tăng lên nhanh chóng, kéo theo đó là các cơn đau do sưng tấy dữ dội ở các khớp xương.