

AI KHÔNG NÊN ĂN CUA, GHE?

Món cua, ghe ngon bổ thường có mặt trong thực đơn đãi khách, bữa ăn tươi, tiệc sum vầy. Nhưng món khoái khẩu này cũng tiềm ẩn nhiều rủi ro sức khỏe nếu bảo quản, chế biến sai cách. Món cua, ghe ngon bổ thường có mặt trong thực đơn đãi khách, bữa ăn tươi, tiệc sum vầy. Nhưng món khoái khẩu này cũng tiềm ẩn nhiều rủi ro sức khỏe nếu bảo quản, chế biến sai cách.

Cua nướng, mắm cua dễ nhiễm m sán lá phổi

Theo ông Nguyễn Duy Thịnh (ĐH Bách Khoa Hà Nội), cua, ghe bổ dưỡng, cung cấp nhiều khoáng chất, vitamin nhóm B2, B5, B6, B12 Selen, đồng, magiê, photpho, magie... cần thiết cho cơ thể.

Th.s Nguyễn Hồng Hà – nguyên Phó Giám đốc BV Nhiệt đới TƯ từng cho biết: cua sống, gỏi, đặc biệt là món cua sốt nướng than hoa, mắm cua sống rất dễ có nang sán lá phổi. Nếu chưa nấu chín sẽ nhiễm m ấu trùng sán lá phổi. Cả ấu trùng sán lá phổi và sán lá phổi trưởng thành tồn tại ở ngoại cảnh rất kém, nhưng người hoặc động vật ăn phải cua có ấu trùng nang chưa được nấu chín sẽ vào dạ dày, ruột và xuyên qua thành ống tiêu hóa vào ổ bụng, rồi xuyên qua cơ hoành vào màng phổi và phế quản làm tổ.

Sau 5-6 tuần ăn phải ấu trùng sán, cơ thể sẽ có sán lá phổi trưởng thành. Do chúng ít đẻ trứng nên bác sĩ khó phát hiện. Sán lá phổi sẽ ăn rồi ng phôi, khiến phôi bị tổn thương, sốt, ho ra máu...

Do đó hạn chế ăn cua chưa chín, gỏi... Các món ăn từ cua đều phải nấu chín.

Ngoài ra sán lá gan, sán dây... cũng rất dễ mắc phải khi ăn cua ghe (đặc biệt là cua đồng).

Dễ nhiễm độc, ngộ độc

Do ô nhiễm môi trường nên một số cua, ghe ngon bổ vô tình trở thành “kho chứa chất độc”. Nếu cua, ghe sống ở khu vực nước bị ảnh hưởng bởi hoạt động canh tác nông nghiệp thường tích tụ thuốc trừ sâu trong nó. Trong thịt cua ở những khu vực nước bị ô nhiễm, các nhà khoa học thấy nhiều nhất là 2 loại độc tố Dioxin và PCBs (Polychlorinated biphenyls), gây phát ban ở da, suy giảm hệ miễn dịch, rối loạn thần kinh, làm tổn thương gan, làm tăng nguy cơ ung thư, thậm chí tăng nguy cơ sinh con khuyết tật bẩm sinh ở phụ nữ mang thai, và ảnh hưởng đến sự phát triển của trẻ nhỏ.

Dễ dị ứng

Cua, ghe là loại thủy sản đứng đầu nguyên nhân gây dị ứng, do đó người mẫn cảm cần cẩn thận, nên ăn ít một, nếu dị ứng, nổi mề đay, ngứa ngáy, nôn nao, đau đầu, chóng mặt, khó thở... cần tới bệnh viện ngay kéo hôn mê, tụt huyết áp... có thể dẫn tới tử vong.

Dễ nhiễm khuẩn

Ăn cua, ghe chết, hoặc chế biến không đúng cách dễ “dính” các vi khuẩn gây ngộ độc như: khuẩn cầu trùn, khuẩn dấu phẩy... Nguy hiểm nhất là khuẩn *Listeria monocytogenes* – có thể kháng nhiệt, kháng axit và muối cao và tồn tại, sinh trưởng được ở môi trường lạnh. Các loại vi khuẩn dễ dàng tấn công người có hệ miễn dịch yếu, người già, trẻ em, phụ nữ mang thai... trong vòng 3 - 30 ngày. Phụ nữ mang thai ăn phải loại cua ghe này dễ bị sảy thai, sinh non, thai nhi chết yểu sau sinh.

Làm giảm hiệu quả của thuốc

Thịt cua giàu đồng, selen nên sẽ giảm hiệu quả cho người đang uống thuốc. Vì đồng có thể làm

giảm khả năng hấp thu sắt và thuốc kháng sinh. Selen làm tăng tác dụng phụ của thuốc giảm đau (thuốc an thần) vì nó làm chậm sự đào thải thuốc ra khỏi cơ thể.

Nếu đang uống thuốc chống đông máu có thể làm tăng được tính của thuốc và tăng nguy cơ bị xung huyết.

Ai không được ăn?

-Phụ nữ mang thai và phụ nữ đang cho con bú không nên hạn chế ăn cua, ghẹ, mà mỗi tuần chỉ nên ăn 1-2 lần, mỗi lần dưới 100g.

-Những người mắc bệnh tiểu đường, bệnh thận, huyết áp cao không nên ăn quá nhiều cua, ghẹ (vì 100g thịt cua có 691mg natri, đáp ứng 29% nhu cầu cho cơ thể mỗi ngày). Hàm lượng Natri cao sẽ làm bệnh nặng hơn.

-Người bị bệnh gout, viêm khớp (do tăng axit uric trong máu và lắng đọng các thể purin ở khớp) ăn nhiều cua, ghẹ sẽ gây đau đớn.

-Người hay bị dị ứng chỉ nên ăn cua, ghẹ ít một. Nếu sau ăn vài phút tới vài giờ thấy nổi mề đay, ngứa, nôn nao, phù nề mặt, đau quặn bụng, nóng rát vùng thượng vị, tiêu chảy, khó thở... thì nên đi bệnh viện gấp, kéo nguy hại cho tính mạng.

Chế biến, bảo quản thế nào?

Chọn cua ghẹ ngon

Nên mua cua, ghẹ nơi có uy tín, nguồn gốc rõ ràng. Cua, ghẹ ngon là còn sống, đủ chân càng, mình chắc. Bấm yếm thấy cứng thì là cua già, nhiều thịt.

Không nên ham rẻ mà mua cua, ghẹ chết, mùi hôi, tanh. Cũng không nên chọn con cua, ghẹ có yếm nhả, mềm là cua mới lột vỏ (to, nặng nhưng nhiều nước, ít thịt).

Cua, ghẹ mua rồi, cần giữ trong lồng, hộp thoáng mát, tránh ánh nắng mặt trời. Không để cua ghẹ ngập trong nước vì cua dễ chết. Trên cùng đắp nước vào vào khăn, hoặc giấy báo để giữ ẩm cho cua (giúp cua sống thêm 4 - 8 giờ sau khi vớt ra khỏi nước).

Chế biến và sử dụng cua, ghẹ

-Luộc cua ghẹ từ 20 - 30 phút là ăn được. Cua sắp chín sẽ nổi lên, để cua trong nồi 2 - 3 phút nữa thì vớt ra, rửa lại bằng nước sôi để nguội, rồi ăn.

-Một số người thích cho chút rượu trắng, hoặc dấm gạo vào cua ghẹ nhằm sát khuẩn trước khi ăn.

-Cần bỏ phần yếm cua, mang cua, túi xách, dạ dày của cua (nằm ở ngay sau miệng cua), và tuyến gan tụy (phần dịch lỏng màu vàng ở giữa cơ thể cua) vì chứa nhiều ký sinh trùng, vi khuẩn

- cũng là nơi tích tụ nhiều độc tố nhất.

-Cua chết nên chế biến ngay để tránh vi khuẩn xâm nhập (bơi vỏ cua ghẹ chứa nhiều khuẩn, phân giải protein nhanh nên sinh nhiều độc tố).

-Cua, ghẹ chín nên đưa vào túi nilon sạch, buộc kín, để ngăn đá tủ lạnh trữ thịt cua 2 - 5 ngày. Nhưng cua, ghẹ có thể sinh ra nhiều gốc axit, ảnh hưởng đến sức khỏe nên không dự trữ quá lâu trong tủ lạnh.

-Voi lấu cua, ghẹ, sau khi rửa sạch, tách mai, bỏ yếm và bùn bẩn bên trong cua ghẹ, rồi chặt con cua ghẹ ra làm hai.

Quá trình nấu, cua, ghẹ sẽ tiết nước ngọt làm cho nước lấu rất ngon ngọt, không ngấy.

Không nên

-Không tận dụng nước luộc cua nấu ăn vì có nhiều chất độc hại từ thịt cua thải ra.

-Không nên ăn gỏi cua, hoặc cua chưa được nấu chín.

-Không nên ăn hoa quả ngay sau khi ăn cua ghe, vì chất đạm, canxi sẽ bị giảm đi rất nhiều. Các chất hóa học của hoa quả dễ kết hợp với canxi tạo thành ra chất khó tiêu, gây đau bụng, buồn nôn...

Chỉ nên ăn hoa quả sau khi ăn cua ghe 2 giờ.

-Khi ăn cua ghe không nên uống bia, vì sẽ tăng nặng.

-Không uống trà ngay sau khi ăn cua ghe vì lá trà có chất dễ kết hợp với canxi trong cua ghe thành canxi khó hòa tan.

Chỉ nên uống trà sau khi ăn hải sản 2 giờ.