

蟹膏、蟹黃 高油脂

在甲殼類海鮮中，蟹包括蟹肉外，亦有蟹膏、蟹黃，不少人更愛好進食這兩部分。柳慧欣表示：「蟹膏其實是公蟹的精囊、精液和內臟集成的濃稠物，黃色的部分則是蟹的肝、胰臟；而母蟹體內的卵巢和消化腺則稱為『蟹黃』。」

蟹黃含有蛋白質和磷脂，但是其油脂和膽固醇含量也相對較高，所以三高患者及患有心血管病的人，不建議食用蟹黃，但可以少量食用蟹肉。」

▼三高及心血管疾病患者不建議進食「蟹膏」，以免影響病情。

組織胺高 容易致過敏

部分人進食甲殼類及貝類海鮮後，有機會出現過敏反應。柳慧欣指出，主要原因是海鮮的組織胺較高，容易導致皮膚紅腫和痕癢；此外，貝殼的蛋白質也是致敏源之一，所以進食前應注意。

她說：「除過敏問題以外，甲殼類及貝類海鮮也有機會含重金屬或水銀，美國食品藥品監督管理局（FDA）建議，成人每次應只進食八十五至一百四十克海鮮，每星期最多兩次，以免重金屬或水銀過多積聚體內。」

此外，甲殼類及貝類海鮮屬高普林食物，痛風及需控制尿酸的患者亦需留意進食量。」

▲對貝類海鮮過敏的人有機會在進食後皮膚出現紅腫，甚至出疹。

清洗乾淨 徹底煮熟

要安全又健康地進食甲殼類及貝類海鮮，柳慧欣建議進食前應清洗乾淨，並徹底煮熟才進食，否則有機會導致腹瀉、嘔吐等腸胃問題。

「購買海鮮時，市民應光顧信譽良好的商店，也要留意海鮮的來源及食物標籤，若果海鮮發出臭味，表示有機會已經變壞，則不宜進食。烹調前，建議先去除甲殼類海鮮的內臟、貝殼類食物的『裙邊』，以確保安全食用。」柳慧欣說。

►進食貝類食物前應先徹底煮熟，以免引致腸胃等問題。

甲殼及貝類海鮮

蝦、龍蝦、蟹、扇貝等都是不少人愛吃的海鮮種類，這些擁有堅硬外殼的海鮮其實屬甲殼及貝類海鮮，一方面它們非常美味，又能提供蛋白質及多種微量營養素；但另一方面，部分人進食後或會出現過敏，亦有人會擔心其重金屬或水銀含量超標。

今期營養師逐一分析甲殼及貝類海鮮的營養價值、進食風險，以及健康的進食方式。

撰文：文樂軒 設計：林彥博

豐富奧米加三脂肪酸

甲殼類及貝類海鮮經常混為一談，但其實兩者並不相同，甲殼類（Crustaceans）包括蝦、蟹及龍蝦；而軟體（mollusks）或貝類（shellfishes）則包括蜆、扇貝、蠔和青口。

養和醫院營養師柳慧欣表示：「甲殼及貝類海鮮均可以提供豐富蛋白質，其熱量較一般肉類低，脂肪含量亦較少。」

此外，牠們亦含有豐富奧米加三脂肪酸，有助鞏固免疫力、預防腦退化及降低心臟病風險。根據一個有超過一萬八千人參與的內地研究指出，每星期進食二百克含奧米加三脂肪酸的貝類海鮮人士，較只進食少於五十克的人士，其死於心臟病的風險低百分之五十九。」

▲蠔、青口等貝類食物具豐富的奧米加三脂肪酸，有鞏固免疫力、降低心臟病風險等好處。

▼蜆含有豐富鐵質，但注意不能夠過量攝取，以免因膽固醇過高而影響健康。

鐵質、鋅質、維他命B12

甲殼類及貝類海鮮亦含有多種微量營養素，柳慧欣說：「甲殼類及貝類海鮮含有豐富鐵質，以一百克蜆肉為例，當中便含有約二十七點五毫克的鐵質，比相同分量的牛肉多幾倍，而青口、蠔、蝦仁等海鮮亦含有不同程度的鐵質量。」

此外，這些海鮮也能提供豐富的鋅質和維他命B12，有助鞏固免疫力和幫助兒童腦部發育。」

惟需注意不少甲殼類及貝類海鮮同樣含有高膽固醇，雖然食物來源的膽固醇對心血管影響的關係並不顯著，但是部分油脂及飽和脂肪高，進食時也應留意分量，以免影響健康。

營養豐富 注意過敏

簡介甲殼及貝類海鮮的營養價值

海鮮種類（每一百克未煮熟計算）	蝦	蟹	龍蝦	蠔	蜆	青口	蜆
熱量（卡路里）	71	87	112	137	51	86	86
蛋白質（克）	13.6	18.1	20.6	23.8	5.7	11.9	14.7
碳水化合物（克）	0.9	0	2.4	7.8	2.7	3.7	3.6
脂肪（克）	1.0	1.1	1.5	0.4	1.7	2.2	1.0
維他命B12（毫克）	1.1	9.0	3.5	9.1	8.8	12.0	11.3
鐵質（毫克）	3.1	0.7	1.2	5.0	4.6	6.3	27.5
鋅質（毫克）	1.0	3.5	5.7	1.6	39.3	1.6	0.5
奧米加三脂肪酸(毫克)(DHA+EPA)	138	320	373	10	313	441	107