

吃鱼真的会变聪明吗？

中国人对鱼可谓“情有独钟”，不仅用各种成语表达它对它的喜爱，更是变着花样让它更美味：清蒸、红烧、炸制、炖煮、烧烤、干煸……

都说吃鱼会变聪明，这句话到底有没有科学依据？鱼要怎么吃？吃多少？一起来看看吧！



A 吃鱼真的会变聪明吗？

早在2016年之前，我国的权威营养学专家学者团队，对64篇国内外相关科学研究文献进行证据评价结果发现：

增加鱼肉的摄入可降低心血管疾病和脑卒中的发病风险，可能降低痴呆及认知功能障碍与老年黄斑变性的发病风险。

B 吃鱼还有什么好处？

鱼肉的肌纤维短，间质蛋白少，水分含量较多，相比于其他畜禽肉更易消化，是蛋白质、不饱和脂肪酸和人体所需多种矿物质的优良来源。鱼类蛋白质含量为15~22%，鱼类脂肪含量仅为1~10%（部分多脂鱼脂肪含量为5~15%），而且不饱和脂肪酸含量较高，有些鱼类富含的二十碳五烯酸（EPA）和二十二碳六烯酸（DHA）营养元素对预防血脂异常和心血管疾病等有一定作用。

鱼肉中含有少量的维生素和矿物质，是人体获取维生素A和维生素D的重要来源，也是维生素B2的良好来源。

根据近几年的国内外研究结果显示，摄入鱼虾水产品相对较高的地中海饮食模式人群和我国江南地区人群发生超重肥胖、2型糖尿病、代谢综合征和脑卒中等疾病的风险均较低。

《中国居民膳食指南科学研究报告（2021）》中指出，全球疾病负担研究显示，2017年中国居民约有310万人死于膳食不合理，包括鱼虾类摄入不足等，不合理膳食模式成为了中国人疾病发生和死亡的最主要因素。以此，得出了“每天摄入鱼肉每增加100克，脑卒中风险可下降14%”的结论，鱼类也因此被列入了有益健康的主要推荐食物之一。

C 吃鱼越多越好吗？

从食品安全性来考虑，鱼类或海产品并非吃得越多越好。目前对于鱼肉的摄入推荐量均约为每周摄入小于300g。

鱼肉的品质容易受到生长水域的

环境影响，如果重金属汞汇集到鱼生活的水域，水中的细菌会把汞转化为剧毒形式——甲基汞。即使轻度污染的鱼，若摄入量过高，体内也会发生蓄积，所以摄入量也要控制好。

D 如何正确吃鱼？

1.常吃、适量、饮食多样化

每周最好吃1~2次鱼，每周不要超过300克，还要吃其他禽畜肉、蛋奶和大豆坚果，增加蔬菜水果和全谷物的摄入量。

2.不选巨型、鱼龄太大的鱼

体型越大或者鱼龄越大的鱼，鱼肉中的甲基汞含量越高。

汞聚集相对较低有鲭鱼、鲑鱼、沙丁鱼、比目鱼、凤尾鱼、虾、金枪鱼等，并且这些种类的鱼类EPA、DHA的含量也较高。

如果每周1~2次吃EPA、DHA含量很低的鱼类（如鳕鱼）来取代吃猪肉和牛羊肉，一样会对心脏有益。因为在摄取优质蛋白的同时没有摄入过多饱和脂肪。注意烹饪方法是在没有采用油煎、油炸、红烧、奶油酱汁、浓油赤酱等情况下。

3.野生和养殖营养价值一样

捕捞、运输、加工和储存中标准化的冷冻、罐装的深海鱼中的EPA、DHA不会减少，在控制了钠含量和烹调用油加工储存的情况下，吃这种状态的鱼是有益心脏健康的。

但生吃鱼无法避免自带的、被污染的致病菌和有害物质的污染，无法保证安全享用海产品，所以吃生鱼片、寿司要谨慎。

据新华网

坚果虽好 还得警惕霉菌滋生

坚果是指具有坚硬外壳的木本类植物的籽粒，包括核桃、板栗、杏核、扁桃核、山核桃、开心果、香榧、夏威夷果、松子等。坚果富含蛋白质、不饱和脂肪酸等，是深受消费者喜爱的一类食品。但坚果在潮湿环境下，易吸收空气中的水分，受霉菌污染。这可能会带来什么危害？食用和购买时应注意什么？

什么是霉菌？

霉菌是菌丝体比较发达且没有较大子实体的部分真菌的俗称，也叫“发霉的真菌”。霉菌种类繁多，现已发现的有超过45000种。食品表面长出的一些绒毛状、絮状或蛛网状的菌落，就是霉菌。

霉菌污染可能会使食品品质降低，但并不是所有霉菌都是有害的。许多霉菌在发酵工业、生物医药等领域具有重要作用，如豆腐乳发酵（毛霉）、抗生素（青霉素、灰黄霉素）生产、植物生长激素（赤霉素）合成等。



坚果受霉菌污染有什么风险？

按照《食品安全国家标准 坚果与籽类食品》（GB 19300-2014），烘炒工艺加工的熟制坚果与籽类食品中霉菌不能超过25 CFU/g。如果检出坚果霉菌超过标准限值，可能意味着其食用价值降低，甚至不能食用。

霉菌污染的坚果是否会对人体健康造成危害，取决于霉菌是否代谢产

生已知的、毒性明确的真菌毒素。如黄曲霉代谢产生黄曲霉毒素等，而黄曲霉毒素是强致癌物质之一，大量摄入时会引发急性中毒。

消费者如何防范霉菌污染危害？

首先，细心选购坚果。建议消费者选择正规场所，购买正规企业生产的产品，避免购买过期食品。尽量购买密封包装的坚果，并选择合适大小的包装，按需购买。

购买散装坚果时，要注意坚果外形和果肉形态，挑选果实饱满、颗粒均匀、无霉斑、无虫蛀痕迹的坚果。

第二，合理储存坚果。最好现吃现买，坚果开袋后应尽快食用。如果吃不完，应密封保存并置于阴凉干燥处，避免受潮。

第三，不食用霉变坚果。食用之前，如发现坚果表面有丝状、绒毛状物质，或较为明显的霉斑，请不要食用。

咀嚼时，发现有苦味、霉味或辛辣味，尽快吐出来并及时漱口。据新华网

