

# 羊肉串之美味的背后是恶疾

本报记者 赵笑梅

上星期的一天,北京育英小学五年级学生蓓蓓放学后回到家,突然四肢抽搐、双眼上翻、嘴角流涎,很快便不省人事。父母立即把她送到医院。经医生诊断,她是脑囊虫病所致的癫痫发作,即俗称的“羊癫风”。待蓓蓓清醒过来后,医生经询问得知,近一段时间她特别喜欢在学校附近的野摊上买羊肉串吃。医生说,她的病与吃羊肉串有关。蓓蓓的父母不解:“吃羊肉串怎么会患上脑囊虫病呢?”

据解放军304医院儿科主治医师王路军介绍,囊虫病是绦虫的幼虫寄生在人体组织内所导致的一种寄生虫病,其中最严重的便是脑囊虫病。脑囊虫病可引起头痛、恶心、呕吐等症状,严重者可引发癫

## 羊肉串惹祸端

痫,甚至导致精神异常。人如果经常食用被绦虫卵污染的未熟透的食物,就容易患上此病,而目前一些摊点卖的羊肉串没有彻底煮熟,有的甚至还带有血丝,吃了这样的羊肉串,便容易导致囊虫病。

除了囊虫病,不卫生的羊肉串还可导致其他疾病。王路军告诉记者,他曾接待过一位小患者,被送到医院时,唇、舌、口腔黏膜出现紫绀,并伴有呼吸困难、呕吐等症状。经诊断,小患者是因为经常食用羊肉串而导致了亚硝酸盐中毒。

过多地进食街边不卫生的烧烤肉食,很容易患上各种疾病,儿童由于对疾病的抵抗力、对各种有毒物质的解毒能力都比成人低,所以更易发病。

## 羊肉串有“猫腻”

羊肉串以其独具特色的口味深得人们的喜爱,而且吸引着很多儿童。由于儿童自制力不强,因此,对羊肉串这样的美食很容易“上瘾”。

记者认识的一位西安小老板曾透露,自己起家全靠烤羊肉串,从一个摊位发展到多个摊位,生意非常好。这位老板说:“要是以为羊肉串全是羊肉,那你就太傻了!一开始不清楚这一行的底细,一直进的是羊肉,后来发现别的摊儿都是用猪肉代替羊肉,自己才‘开了窍’。因为羊肉每斤要比猪肉贵3~5元,为了降低成本,便用猪肉代替羊肉。当然不可能是好的里脊肉,次一点的肉照样也能烤得细嫩,关键是得加‘嫩肉粉’,只要用它把肉腌一下,吃起来口感就不一样。冬天,我们一般会用‘嫩肉粉’腌六个小时左右,夏天腌三个小时。用‘嫩肉粉’和调料腌过

的猪肉串,吃起来和羊肉串没什么两样,一般人根本尝不出来。”

据了解,嫩肉粉中一般都含有亚硝酸盐,如果含量过多,用这样的嫩肉粉加工食品,就容易引起亚硝酸盐中毒。

西安市莲湖区卫生监督所一位工作人员告诉记者,他们在前不久的检查中发现,市场上70%的烤羊肉串,亚硝酸盐严重超标,有的竟然超过国家安全标准20多倍,低的也超出了7倍之多。

据了解,除了过量使用亚硝酸盐,有的人还用变质的猪肉来做羊肉串,为了不让吃的人发觉肉变味了,便放在冰柜里冻一下,结了冰肉变质的味就闻不出来了,烤的时候多放调料,味道加重一点,这样吃起来就是调料的味,肉是什么味道根本吃不出来。

一位经营过羊肉串的人说:“以后别吃街边的羊肉串了,我们自己就从来不吃,那玩意儿脏得很!”



今日食谈

## 烧烤食物最好少吃

近年来,市场上烤肉串的生意很好。在那些制作肉串的炭火旁,“羊肉串,羊肉串,新疆羊肉串……”的吆喝声不绝于耳。同时,烤鱼、烤香肠、熏腊肠等烧烤摊点的生意也十分火爆,在股股青烟中,人们手拿一串串的烤肉津津有味地品尝,其中不乏儿童。尽管这些美食有着悠久的历史,但随着科学研究的深入,人们发现烤肉背后潜伏着一些对人体健康不利的因素。

中国营养学会张学奇教授提醒人们,烧烤食物最好少吃,尤其是儿童更要少吃。因为熏烤食物中,都含有一些具有致癌作用的化学物质“苯并芘”就是其中之一。烤制肉串的过程中,除木炭燃烧产生的苯并芘会直接污染食品外,来自于肉中的脂肪滴在火上,也能因受热而产生苯并芘,并吸附在肉的表面。经实验检测发现,用炭火烤制的肉中,致癌物质苯并芘可达2.6~11.2微克/公斤。所以,如果常吃或多吃烧烤的食品,致癌物质会在体内蓄积,有诱发胃癌、肠癌的危险。

同时,烧烤食物中还存在另一种致癌物质——亚硝酸胺。目前尚未发现一种动物能耐亚硝酸胺

而不致癌的,人类的某些癌症与此有着密切的关系。肉串在烤制前一般都要经过腌制,如果腌制时间过长,就容易产生亚硝酸胺。

还有,目前市场上很多羊肉串中亚硝酸盐含量超标,而亚硝酸盐对食用者的身体会造成危害。根据国家有关规定,羊肉串等烧烤肉食加工不允许使用亚硝酸盐。

此外,肉串本身的质量问题也不可忽视。未经检疫的肉流入市场,如果带有寄生虫,那么,短时间的烧烤并不能杀死肉中的寄生虫,经常食用烧烤肉的人就会很容易患上寄生虫病。

如果喜欢吃烧烤的肉食,应尽量选择在室内操作的干净卫生的专营店,并且要吃烤熟的肉食。吃烤肉串时,应细嚼慢食,切忌狼吞虎咽。这是因为,人口腔中的过氧化酶是消灭食物中致癌物质的克星,但过氧化酶的“灭癌”作用必须是食物在口中咀嚼30次以上才能发挥出来。

张学奇教授特别提醒说,一些小贩烤羊肉串的串条通常是用旧的废铁签,甚至还有用旧自行车条的。自行车条含铅,经过烤制后串条中的铅可渗入到食品中,危害人体健康。因此,尽量不要给孩子吃街边烧烤的羊肉串。

## 冬季尝尝蒸羊肉

天刚刚冷下来,羊肉的鲜香已经夹杂在初冬的空气里随风飘荡了。中国人冬季的餐桌,几乎是无羊不欢,这从古人的造字上就可以看出来:“鲜”字、“美”字、“羹”字里面都有“羊”,可见鲜美的汤羹是离不开羊肉的。

要说羊肉美食,那真是太多了,东西南北中,风味特色各不同,尤其是蒸羊肉更具补益之功。蒸羊肉做法,系选取精羊肉,切成大方块,涂抹加入了各种调料的黄酱,入瓷闷锅三日,取出上屉蒸熟。这样加工的羊肉虽不太咸,但能经过相当时日而不腐坏。

民间还有一种附片蒸羊肉方,对肾虚虚者颇有补益。制作方法是:将鲜羊肉1000克洗净,整

块放入冷水锅中加热煮熟,切成块。然后取大碗一只,放入煮熟

的羊肉(皮朝上),再放入熟附片(中药材)<sup>30</sup>克、料酒、熟猪油、葱节、姜片、肉清汤、食盐,然后蒸三个小时。食用时,撒上葱花、味精、胡椒粉。附片味辛性热,温阳作用强,羊肉也辛温补虚,因而具有补阳、强心、壮骨的功效,适用于肾阳虚所致的心悸、畏寒、手足不温、腰膝酸软、尿清长、关节冷痛、阳痿等症。本品适宜于冬季食用,阴虚火旺、颧红唇赤、虚烦不寐、潮热盗汗者忌服。

文/阿娜

食事纵横



## 寒冬吃点辣椒好

冬天气候寒冷,用餐时如果吃一点辣椒,会感到皮肤舒展,全身热乎乎的,犹如增加了一件衣服。此外,在气候比较潮湿的地区居住的人们也都有吃辣椒的习惯,每当吃完辣椒,出过透汗,湿气一下子驱走大半。

据研究,辣椒具有很高的营养价值,不仅富含蛋白质、脂肪、维生素C及钙、磷、铁等营养素,还含有一种叫做“辣椒素”的物质,能使人心跳加快,毛孔张大,毛细血管扩张,血液流向体表,因而使人感觉全身热乎乎的。在寒冷潮湿的季节,吃一些辣椒,不仅能御寒,对于缓解因受潮、受凉引起的风湿性关节炎、慢性腰腿痛、伤风感冒以及冻伤也大有好处。同时,辣椒素还能刺激唾液及胃液的分泌,使胃肠蠕动加快,增进食欲,帮助消化。因此,脾胃虚寒、胃口不好的人吃一些辣椒可以缓解胃寒、胃痛等慢性病症。

虽然吃辣椒具有上述多种益处,但也应该注意,不能一次吃得过多,否则容易引起口干咳嗽、咽喉肿痛、肛门灼热、大便干燥等症状。

文/王修增

## 哪些人不宜吃辣椒

患热性病、溃疡病、慢性胃肠病、痔疮、皮炎、结核、慢性支气管炎及高血压等疾病的人,不宜大量食用辣椒。研究证明,大量食用辣椒,会使消化液分泌过多,引起胃肠黏膜充血、水肿、胃肠蠕动大幅度加快,可引发胃炎、肠炎、腹泻、呕吐等。食用过多的辣椒还会使人心跳过快,循环血量剧增,因此,也不利于心血管病人的康复。

消瘦的人不宜多吃辣椒。从中医角度讲,瘦人多属阴虚和热性体质,所谓“瘦人多火”,即指虚火。常常表现为咽干、口苦、眼部充血、头重脚轻、烦躁易怒。如果多吃辣椒,不仅会使上述症状加重,而且容易导致出血、过敏和炎症,严重时还会发生疮痍感染等病症。

甲亢病人不宜食用辣椒。因为甲亢患者本来就容易出现心跳进一步加快。

肾病患者不宜食用辣椒。研究证明,辣椒、葱、姜、蒜、咖喱、芥末、胡椒等含有刺激性成分的食品和辛辣调味品,以及韭菜、芹菜、小萝卜等含挥发油多的蔬菜在人体代谢过程中常常要通过肾脏排泄,而这些辛辣成分对肾脏有不同程度的刺激作用,严重时会影响肾脏功能。因此,肾病患者不宜食用。

此外,患有口腔炎症、胃溃疡、便秘、发热、高血压、痔疮的病人,不宜吃辣椒,以免加重病情。

文/高春东

