

10 Điều Cấm Kỵ Khi Ăn cua...



Trong gạch cua có hàm lượng Cholesterol rất cao.

01. Kỵ ăn cua chết

Trong cơ thể cua có chứa nhiều thành phần hoá học mang tên histidine (có công thức phân tử $C_3H_3N_2CH_2(NH_2)CO_2H$).

Cua sau khi bị chết, các loại vi khuẩn liên phần thực rất mạnh trong cơ thể cua, khiến histidine nhanh chóng chuyển hoá thành histamine (công thức phân tử $C_3H_3N_2H_4NH_2$) gây độc đối với cơ thể người. Đặc biệt là cua chết càng lâu thì lượng histamine sinh ra càng nhiều, khi ta ăn vào càng dễ bị ngộ độc. Bởi vậy, một khi cua đã chết (dù là cua bể to rất đắt) phải kiên quyết loại bỏ, không tiếc rẻ !

02. Kỵ ăn cua đã luộc, nấu chín nhưng để đã lâu

Thịt cua để lâu rất dễ bị ôi thiu, ô nhiễm do vi khuẩn xâm nhập vì vậy, với cua nên chế biến đến đâu ăn hết đến đó.

Nếu thực sự xài không hết, phần dư nên bảo quản trong tủ lạnh, hoặc để nơi thoáng đãng, sạch sẽ, và nên nhớ trước khi ăn phải đun nấu lại thật kỹ.

03. Kỵ ăn cua sống

Bởi trong thịt cua sống có chứa nang trùng “lungfluke” (trùng hút máu phổi, còn gọi là đĩa phổi), nếu không qua khử trùng tiêu độc ở nhiệt độ cao mà ăn sống ăn tái kiểu “gỏi cua” sẽ rất dễ mắc bệnh “đĩa phổi”.

Loại lungfluke ký sinh trong phổi, không những kích thích hoặc phá hoại các tổ chức phổi, dẫn tới ho, khạc ra máu, mà còn có thể xâm nhập lên não, dẫn tới chứng co giật, thậm chí gây bại liệt.

Nếu lungfluke xâm nhập các khí quan như mắt, thận, gan, tim, tuỷ sống ... còn dẫn tới các hậu quả nghiêm trọng hơn. Bởi vậy cua phải nấu thật chín mới được ăn, phải qua đun sôi tối thiểu 20 - 30 phút.

04. Không ăn « bọng hơi » (dạ dày) của cua

Bởi trong có chứa nhiều loài vi khuẩn gây bệnh và tạp chất có độc.

05. Người bị dị ứng phải hết sức cẩn trọng khi ăn cua

06. Tuyệt đối không ăn cua kèm quả hồng

Bởi chất tannin chứa trong quả hồng sẽ kết hợp với chất [protein](#) trong thịt cua, sẽ gây nên các triệu chứng như lợm giọng, nôn ói, đau bụng, tiêu chảy ...

07. Người tỳ vị hư hàn không nên ăn cua

Cua tính hàn, dễ gây đau bụng, tiêu chảy. Bởi vậy, với người tỳ vị hư hàn không nên ăn nhiều cua, nếu ăn mà xuất hiện các triệu chứng trên, có thể dùng

bài thuốc tía tô (15g) phối hợp với sinh khương (gừng tươi) 5 - 6 lát, đổ nước ninh kỹ, uống nóng ấm sẽ “cầm” ngay.

08. Với người đang mắc các chứng bệnh như sỏi mật, viêm túi mật, viêm dạ dày mạn tính, viêm loét hành tá tràng, viêm gan không nên ăn cua.

09. Với người bệnh tim (động mạch vành), cao huyết áp, xơ vữa động mạch, mỡ máu cao ... kỵ ăn gạch cua, vì trong gạch cua có hàm lượng Cholesterol cực cao, ăn vào sẽ làm bệnh càng trầm trọng.

10. Với người mắc chứng thương phong (cảm cúm), phát sốt, đau dạ dày ... cũng kiêng ăn cua.