

# 吃大閘蟹七忌，你知道嗎？

由於蟹性奇寒，進食時有七大禁忌：脾胃虛寒，大便溏薄，脘腹隱痛者不宜食；風寒感冒未愈者不宜食；患有風疾者（多指敏感性皮膚病如蕁麻疹、濕疹和皮膚瘙癢症等）不宜食；月經失調之女士不宜食，孕婦忌食；忌與荊芥及柿同食；生蟹不可食；蟹胃、蟹肺、蟹心和蟹腸不可食。

秋冬之時，蟹味最肥美，尤其是湖蟹（俗稱大閘蟹），最有名的莫過於產於蘇州附近的陽澄湖蟹。港人愛吃蟹，香港是全世界消耗大閘蟹最多的地方。不過，港人今年吃大閘蟹的習慣恐怕就不能一如往常了，早前香港的食物安全中心發現5個大閘蟹樣本中有害物質二噁英和相關化合物二噁英樣多氯聯苯（以下統稱二噁英）的總含量超標，有些超標達5.2倍，肯定對人體有害，甚至可能引發癌症。（編按：江蘇在1960至1990年代曾大規模使用含二噁英的「五氯酚鈉」除害劑，有學者認為，這可能造成二次污染；而可能「魚目混珠」的非太湖大閘蟹也有可能是毒蟹來源之一。）

世衛和香港食安中心的資料指出，二噁英是一組多氯性芳香族化合物，有多種生成途徑，包括火山爆發、森林大火、焚化廢物和各種工業過程，如果它被釋放於環境中，由於是脂溶性，可較長期存在於細胞內，不易分解，所以長期積聚於環境中將引起污染。二噁英還容易積聚於食物鏈中，尤其是處於食物鏈較高位置的動物（如肉類、乳製品、魚、貝殼類等），動物的壽命越長，積聚的量越高。

## 二噁英損傷肝功能

二噁英對人體的損害，包括短期和長期兩方面。如急性接觸/攝入大量二噁英，可引致皮膚損害，特別是氣瘡瘡、皮疹和色斑、體毛過多，及肝功能損傷。二噁英是脂溶性的，不易分解，在體內長時間積聚在脂肪組織中，如長期慢性接觸會引發

免疫系統、內分泌系統、發育中的神經系統、生殖系統的損害。研究顯示，二噁英與糖尿病、甲狀腺功能異常和心臟病有關，世衛更已把它界定為「已知人類致癌物」，因為它可以損傷及改變細胞核內的遺傳基因，長期或大量接觸有患癌風險。由於二噁英普遍存在於環境中，因此幾乎所有人的體內都存在一定量的二噁英。大部分人的健康不會受正常環境接觸的量所影響，不過部分易感人群，包括發育中的胎兒、器官系統迅速發育的新生兒、大量食用某些受污染魚類和海產的人士、因職業（如造紙業、焚化廠及廢物處理廠）而接觸大量二噁英的人，身體受影響的風險較高。

其實人類接觸二噁英的途徑，主要是通過食物，特別是動物類食品。當然，總的防範措施是減少和控制食品污染的源頭，這方面有賴各地政府、廠家、食肆和市民的努力和通力合作。一般市民亦應採取有效措施來降低接觸風險，主要是減少進食肉類食品，尤其是盡量去除肉類的脂肪，食用脫脂或低脂乳製品，並應保持均衡及多元化的飲食，多吃不同種類的蔬菜水果、優質蛋白質如雞蛋、豆類等，並盡量避免進食或少食受污染的食物，如污染嚴重的大閘蟹。

作者學貫中西，現為臨床生化顧問及香港註冊中醫師。早年獲香港中文大學臨床生化博士及香港浸會大學中醫學博士學位，並取得英國生物醫療科學學院高級院士、英國皇家化學學院高級院士，是認可化驗師及特許科學家。現任香港衛生護理專業人員協會會長及亞洲抗衰老協會會長。