

## 10 Điều Cần Biết Khi Ăn Cua

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s&#223;u t&#223;m  
Th&#7913; B&#7843;y, 17 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2010 13:33

---

Trong g&#223;ch cua c&#223; h&#223;m l&#223;ng Cholesterol r&#223;t cao.



### 01. Khi ăn cua ch&#223;t

Trong c&#223; th&#223; cua c&#223; ch&#223;a nhi&#223;u th&#223;nh ph&#223;n ho&#223;a h&#223;c mang t&#223;n histidine (c&#223; c&#223;ng th&#223;c ph&#223;n t&#223;  $C_3H_3N_2CH_2(NH_2)CO_2H$ ).

Cua sau khi b&#223; ch&#223;t, c&#223;c lo&#223;i vi khu&#223;n li&#223;n ph&#223;n th&#223;c r&#223;t m&#223;nh trong c&#223; th&#223; cua, khi&#223;n histidine nhanh chóng chuy&#223;n ho&#223;a th&#223;nh histamine (c&#223;ng th&#223;c ph&#223;n t&#223;  $C_3H_3N_2H_4NH_2$ ) g&#223;y đ&#223;c đ&#223;i v&#223;i c&#223; th&#223; ng&#223;i.

Đ&#223;c bi&#223;t l&#223; cua ch&#223;t c&#223;ng l&#223;u th&#223;i l&#223;ng histamine sinh ra c&#223;ng nhi&#223;u, khi ta ăn v&#223;o c&#223;ng d&#223; b&#223;ng&#223; đ&#223;c. B&#223;i v&#223;y, m&#223;t khi cua đ&#223; ch&#223;t (d&#223; l&#223; cua b&#223; to r&#223;t đ&#223;t) ph&#223;i ki&#223;n quy&#223;t lo&#223;i b&#223;, kh&#223;ng ti&#223;c r&#223; !

□

### 02. Khi ăn cua đ&#223; l&#223;u c, n&#223;u ch&#223;n nh&#223;ng đ&#223; đ&#223; l&#223;u

Th&#223;t cua đ&#223; l&#223;u r&#223;t d&#223; b&#223; ôi thiu, ô nhi&#223;m do vi khu&#223;n x&#223;m nh&#223;p v&#223;i v&#223;y, v&#223;i cua n&#223;n ch&#223; bi&#223;n

## 10 Đi u C m K Khi Ăn Cua

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m  
Th&#7913; B&#7843;y, 17 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2010 13:33

---

đ n đầu ăn h t đ n đó.

N u th c s xài không h t, ph n d nên b o qu n trong t l nh, ho c đ n i thoáng đăng, s ch s , và nên nh tr c khi ăn ph i đ n n u l i th t k .

### 03. K ăn cua s ng

B i trong th t của s ng có ch a nang trùng “lungfluke” (trùng hút máu ph i, còn g i là đ a ph i), n u không qua kh trùng tiêu đ c nh i t đ cao mà ăn s ng ăn tái ki u “g i cua” s r t d m c b nh “đ a ph i”.

Lo i lungfluke ký sinh trong ph i, không nh ng kích thích ho c phá ho i các t ch c ph i, đ n t i ho, kh c ra máu, mà còn có th xâm nh p lên não, đ n t i ch ng co gi t, th m chí gây b i li t.

N u lungfluke xâm nh p các khí quan nh m t, th n, gan, tim, tu s ng ... còn đ n t i các h u qu nghiêm tr ng h n. B i v y của ph i n u th t chín m i đ c ăn, ph i qua đ n sôi t i thi u 20 - 30 phút.

### 04. Không ăn « b ng hoi » (đ d y) c a cua

B i trong có ch a nhi u loài vi khu n gây b nh và t p ch t có đ c.

□

### 05. Ng i b d ng ph i h t s c c n tr ng khi ăn cua

### 06. Tuy t đ i không ăn cua kèm qu h ng

B i ch t tannin ch a trong qu h ng s k t h p v i ch t protein trong th t của, s gây nên các tri u ch ng nh l m gi ng, nôn ói, đau b ng, tiêu ch y ...

□

### 07. Ng i t v h hàn không nên ăn cua

Cua tính hàn, đ gây đau b ng, tiêu ch y. B i v y, v i ng i t v h hàn không nên ăn nhi u cua, n u ăn mà xu t hi n các tri u ch ng trên, có th dùng bài thu c tía tô (15g) ph i h p v i sinh kh ng (g ng t i) 5 - 6 lát, đ n c ninh k , u ng nóng m s “c m” ngay.

□

**08. V i ng i đang m c các ch ng b nh nh s i m t viêm túi m t, viêm d d y m n tính, viêm loét hành tá tràng, viêm gan không nên ăn cua.**

### 09. V i ng i b nh tim (đ ng m ch vành), cao huy t áp, x v a đ ng m ch, m máu cao ...

k ăn g ch cua, vì trong g ch cua có hàm l ng Cholesterol c c cao, ăn vào s làm b nh càng tr m tr ng.

□

### 10. V i ng i m c ch ng th ng phong (c m cúm), phát s t, đau d d y ... cũng kiêng ăn

## 10 Đi u C m K Khi Ắn Cua

T&#225;c Gi&#7843;: Saigon Echo s u t m

Th&#7913; B&#7843;y, 17 Th&#225;ng 7 N&#259;m 2010 13:33

---

cua.