

**Những bộ phận 'cực độc' của tôm chứa đầy ký sinh trùng, thềm đến mảy cũng đừng nên ăn.**

**Thanh Huyền (Tổng hợp)**

Tôm là loại thủy sản chứa nhiều chất dinh dưỡng. Tuy nhiên, có những bộ phận của nó chứa đầy chất độc hại, hoàn toàn không nên ăn.



**Những bộ phận 'cực độc' của tôm**

#### **Đầu tôm**

Nhiều người cho rằng ăn gì bỏ nấy nên ăn đầu và mắt tôm sẽ bổ. Tuy nhiên, các chuyên gia khẳng định đây là một nhầm lẫn tai hại. Bởi đầu tôm chứa rất ít chất dinh dưỡng. Đây là nơi chứa các cơ quan nội tạng như ruột, thức ăn đưa vào, mang, cơ quan hô hấp nên cũng có nhiều loại vi khuẩn gây bệnh, ký sinh trùng... đầu tôm là phần đầu tiên bị phân hủy khi tôm chết. Khi ăn đầu tôm, chúng ta vô tình nạp chất bẩn vào cơ thể và đối mặt với nguy cơ nhiễm khuẩn...

Khi ăn tôm, chúng ta nên bỏ đầu và chỉ ăn phần thịt. Quá trình chế biến cần rửa sạch, lấy phần ruột tôm trên sống lưng, nấu chín rồi mới ăn.

Đặc biệt, nếu đầu tôm có biểu hiện chuyển sang màu đen thì không nên ăn. Nguyên nhân dẫn tới hiện tượng này có thể là do tôm sống trong môi trường nước bị nhiễm kim loại nặng, các loại muối kết tủa hoặc tôm bị bệnh dẫn đến đen mang.

#### **Vỏ tôm**

Nhiều người cho rằng vỏ chứa nhiều canxi nhưng sự thật không phải như vậy. Vỏ có thành phần chính là chitin - một polymer tạo thành vỏ của các loài giáp xác. Vỏ rất khó tiêu hóa. Do đó, ăn vỏ chỉ làm tăng thêm gánh nặng cho dạ dày mà không giúp cơ thể hấp thu thêm canxi. Nguồn canxi chủ yếu của là ở phần thịt.

#### **Đường chỉ đen ở lưng tôm**

Ở lưng con tôm có một đường chỉ đen. Đây chính là đường tiêu hóa của tôm chứa dạ dày và đại tràng. Bạn có thể dễ dàng nhìn thấy đường này ở những con to.

*Thông thường, đường chỉ tôm không gây hại cho sức khỏe bởi khi chế biến ở nhiệt độ cao, các vi khuẩn trong đó sẽ bị tiêu diệt. Tuy nhiên, để món ăn được ngon và sạch hơn, bạn nên loại bỏ đường chỉ tôm trước khi chế biến.*



### ***Những người nên kiêng ăn tôm***

#### ***Người đang bị ho***

*Khi ăn tôm, vỏ tôm và càng tôm dễ mắc ở cổ họng, gây ngứa và ho. Ngoài ra, ăn tôm khi đang bị ho sẽ khiến bệnh càng nặng hơn bởi hệ hô hấp của những người đang bị ho rất dễ phản ứng với vị tanh từ tôm, khiến tình trạng ho sẽ dai dẳng lâu khỏi. Tốt nhất, bạn nên ăn tôm khi cơn ho đã dứt hẳn để đảm bảo sức khỏe.*

#### ***Người bị đau mắt đỏ***

*Theo bác sĩ chuyên khoa, ăn tôm khi bị đau mắt đỏ sẽ làm tình trạng đau mắt đỏ trở nên trầm trọng hơn. Ngoài ra, bạn cũng nên hạn chế các loại hải sản có mùi tanh khác như cua, mực, cá...*

#### ***Người có hàm lượng cholesterol cao***

*Trong 100gr tôm có chứa tới 152mg Cholesterol vì thế với những ai có hàm lượng Cholesterol cao, máu nhiễm mỡ hay có tiền sử các bệnh liên quan đến tim mạch thì không nên ăn nhiều tôm.*

#### ***Người bị cường giáp, có vấn đề về tuyến giáp***

*Trong tôm cũng như các hải sản khác có nhiều I-ốt có thể làm bệnh về tuyến giáp trở nên trầm trọng hơn. Vì thế, nếu có vấn đề về tuyến giáp bạn nên hạn chế ăn tôm.*

#### ***Người bị dị ứng hải sản***

*Những người bị dị ứng hải sản không loại trừ khả năng dị ứng với tôm dễ gây nổi mẩn đỏ hoặc các nốt sưng sau khi ăn nhiều chất đạm, đặc biệt là các loại tôm con nhỏ. Vì vậy, nếu từng bị hiện tượng này, bạn nên chú ý khi ăn, hoặc không nên ăn.*

#### ***Người mắc bệnh gút, tăng acid uric máu và viêm khớp***

*Không nên ăn hải sản nhiều vì nếu dung nạp lượng purine quá mức, chúng sẽ dễ lắng đọng các tinh thể acid uric trong khớp khiến cho tình trạng bệnh trở nên tồi tệ hơn.*

### **Người mắc bệnh về xương**

*Tuy tôm chứa nhiều canxi có lợi cho sự phát triển và độ bền của xương khớp, nhưng hải sản này cũng chứa nhiều i-ốt sẽ khiến cho những ai đang mắc phải bệnh xương khớp trở nên nặng hơn.*

*Hơn nữa, việc tiêu thụ quá nhiều tôm, khiến cho cơ thể dung nạp lượng lớn purine - chất này có xu hướng lắng đọng các tinh thể axit uric trong khớp, làm cho bệnh xương khớp nặng thêm, nhất là xuất hiện bệnh gút.*



### **Những thực phẩm không nên ăn cùng với tôm**

#### **Thực phẩm chứa nhiều vitamin C**

*Tôm chứa nhiều arsen pentoxide ( $As_2O_5$ ). Chất này gặp vitamin C trong các loại hoa quả, rau củ sẽ gây ra phản ứng hóa học trong dạ dày và khiến arsen pentoxide thay đổi thành arsen trioxide (còn được biết đến với tên gọi là thạch tín. Đây là một chất độc, có thể gây ra suy tim, gan, thận và mạch máu và gây tử vong do mất máu lớn.*

#### **Không kết hợp tôm với thịt gà**

*Theo Đông y, nấu tôm và thịt gà cùng nhau sẽ gây ra hiện tượng động phong (ngứa ngứa khắp người).*

#### **Không nên kết hợp tôm với thịt lợn**

*Theo các y văn cổ ghi rằng không nên ăn thịt lợn với tôm vì chúng kỵ nhau theo ngũ hành. Sách Nam dược thần hiệu của Tuệ Tĩnh cũng đúc kết kinh nghiệm: thịt lợn đặc biệt kiêng kỵ với con tôm và một số thực phẩm như ốc bươu, lá mơ... do tương quan ngũ hành. Ăn thịt lợn với tôm hoặc ốc sẽ gây lạnh bụng, khó tiêu, rối loạn tiêu hóa.*

***Không ăn bí đỏ cùng với tôm***

*Theo Đông y, bí đỏ tính hàn, vị ngọt còn tôm tính âm, vị ngọt, mặn, Kết hợp hai loại thực phẩm này sẽ dẫn tới bệnh kiết lỵ.*

*Thanh Huyền (Tổng hợp)*

*Nguồn: <https://tienphong.vn/nhung-bo-phan-cuc-doc-cua-tom-chua-day-ky-sinh-trung-them-den-may-cung-dung-nen-an-post1458587.tpo>*