

知了味美 并非人人适宜

池塘边的榕树上 ,知了在声声叫着夏天 一首《童年》唱出了人们关于夏天的记忆 ,它总是与知了联系在一起的。而对某些吃货而言 ,夏天的记忆却是从一道 油炸知了 开始。

知了作为一种来源广泛、营养丰富的自然食用资源 ,广受众多吃货青睐。

据《中国药材学》记载 ,知了有益精壮阳、抗菌降压、保肺益肾等作用。知了褪下的壳中富含甲壳素等物质 ,具有疏风散热、透疹、补肾、清热、解毒等功效 ,可以用它来治疗外感风热、咳嗽暗哑、咽喉肿痛等病症。

知了有这么多的功效 ,是否人人都可食用呢？它的营养价值究竟有哪些呢？喜欢吃知了的胡依依是一名资深吃货。每到知了上市的时节 ,身为80后的她有空就要买知了解馋。但对于哪些人群适宜食用知了 ,她也不是很清楚。

知了有一定的营养价值 ,而且深受市民的喜爱。不过 ,知了虽好 ,却不是人人都适合吃的。比如肾病、肝病患者 ,就需要注意食用。在山川坛大药房坐诊的名老中医董中卫 ,给记者科普了几类不适合吃知了的人群。

董中卫表示 ,知了属于高蛋白食物 ,想要将知了消化吸收 ,就需要有较强的肾功能支持 ,肾功能欠佳的人吃了知了会加重肾病。而知了的种类有很多 ,有一部分知了有轻微毒 ,大多数吃的人是没有这个辨别能力的 ,一旦吃到有毒的知了 ,就会需要肝细胞来解毒 ,所以肝功能不好的人吃了知了 ,就可能会出现中毒的现象。

除了肾病和肝病患者 ,有过敏体质的人也不适合吃知了。因为知了中含有的异体蛋白属于过敏物质 ,过敏体质的人群吃后就会导致过敏。董中卫提醒 ,现在的知了 ,好像都是油炸的 ,如果是这样 ,那就引起消化不良 ,升高血脂 ,甚至致癌 ,所以应该少吃点。

在餐桌上有高蛋白食物、寒性食物和过敏食物这三者之一的时候 ,就一定不能有知了。因为知了属于高蛋白食物 ,这一类食物最大的特点就是不好消化。如果在吃知了的同时再吃一些其他高蛋白食物 ,很容易出现胀气、打嗝、腹泻等症状。在一家单位从事厨师工作的高级营养师孙德胜 ,也认同董中卫医生的讲法。



姓名 :董中卫
职业 :中医师

私分享：

- 1.知了性寒、味香 ,具有散风宣肺、解热定惊等功能 ,但同时会引起胃寒等疾病。
- 2.不新鲜、变色发黑、呈粉红色、有麻味或麻辣感的知了不可食用。
- 3.知了放置过久 ,冷天超过1周 ,热天超过20小时 ,即不可食用。
- 4.有鱼虾等食物过敏史的人以及孩子 ,不可食用。
- 5.知了未经加工处理不可食用 ,更不可直接凉拌、盐渍即食。
- 6.知了虽好吃 ,但是其中有一种红色的知了不能食用 ,具有毒性 ,被称为 红娘子 ,食之中毒 ,需谨慎辨别区分。
- 7.每人每天食用不超过5只为宜。



姓名:任立超
职业:林业工程师

私分享：

怎么抓知了？

- 1.准备一根长竹竿、一长一短两根铁丝、一只塑料袋。
- 2.将长铁丝围成一个留有长尾巴的圈 ,将塑料袋套进铁圈里 ,用短铁丝将铁圈绑在竹竿上。
- 3.准备一根长竹竿 ,面粉和水。
- 4.将面粉与水混合揉成面团 ,将面团取一小块粘在竹竿上即可。

见习记者 吕鹏 卢晨冰
记者 吕晓婷

你我童年里 知了声声叫

这个夏天 ,吃知了的市民真的少了吗？如果真是这样 ,是不是意味着知了多起来呢？为了解答心中疑惑 ,记者特地在城区三江六岸边的绿化带逛了一圈 ,发现到处都能听到知了 吱吱吱 的鸣叫声。

相比往年 ,今年的知了又好像多起来了。你听 ,它们叫得多欢快。知了多了证明环境也好起来了。刚吃完中饭 ,在附近一家单位上班的程晓莉就撑着阳伞来到华川公园散步。

程晓莉说 ,她虽然很少吃知了 ,但因为每天都要抽时间在华川公园散散步。对于知了的鸣叫密度 ,她还是有感觉的。

每一种生物的存在 ,肯定都有存在的道理。在享用美味的同时 ,我们应该避免破坏生态环境 ,建议有关部门限制野生知了的过度捕捉。 程晓莉建议。

捕食知了行为会不会对物种种群造成破坏 ,生态链因此受到影响呢？记者特地请教了市农林局林业工程师任立超。

任立超表示 ,知了的幼虫从卵中孵化后 ,落到地上 ,钻进泥土 ,到长成成虫 ,要经历五次蜕皮 ,少则两三年 ,多则十几年。这漫长的时间里 ,知了都以吸食树根汁液为生。适量捕捉知了 ,对植被的生长是有益的。

就知了的生活习性来说 ,幼虫一般是很难被发现的。我们吃的知了 ,是从土里飞出来的成虫。这时 ,大部分都已完成交配产卵的使命 ,即使不被吃掉 ,过两三周他们也会自然死亡。

但知了作为害虫 ,是针对果树等人工种植的植物而言 ,是从人类的某些局部角度出发 ,而人类与自然环境是共生关系 ,不能离开自然孤立生存。知了作为自然环境中的分子 ,在生态系统中发挥着特有的作用。任立超说。

俗话说 螳螂捕蝉 ,黄雀在后。知了也是食物链中的一环。如果短时间内大量减少 ,未来可能也会对生态循环造成影响。比如造成杨树、柳树过度生长 ,威胁其他树种生存 ,或是一些以知了为食的鸟类和小动物因为食物缺乏而锐减。

所以 ,在享用美味的同时 ,我们还应避免破坏生态环境。要限制野生知了的过度捕捉 ,严格保护它们的自然栖息地。目前 ,不少人用木棒等敲击树干 ,导致树皮裂开等后果 ,这是一种破坏行为 ,应该禁止使用这种不当的捕捉知了方式。任立超呼吁。