

每到春暖花开的时候，路边上或者是街边上的小吃，不仅白天的顾客很多，就连晚上也能够通宵的干活，可谓是热火朝天。如每回到街边上都能闻到的海鲜味，这其中少不了的就是那一串串光鲜亮丽的鱿鱼。可就是这频繁出现的鱿鱼，在日常生活中也有了传言。



首先，对于街边的小吃，不管是鱿鱼还是其他的食材，都是不建议大家去吃的，尤其是街边上用小拖车或者是三轮车搭起的做饭工具，会存在多方面的隐患。跟大家说几个比较典型的例子，就是做饭工具，他们往往会招待很多的顾客，但做饭工具上很少可以做到彻底的清洗干净。



另外，还有很多人都喜欢吃的鱿鱼干当中，其中的胆固醇含量也不低，但也不会夸张到几十倍的说法。如果真是这样，那鸡蛋这么有营养的食物，是不是也不能吃了呢？很显然不是。

最后，爱吃鱿鱼的人也不要光看鱿鱼中的脂肪，要知道鱿鱼中的蛋白质含量还是很高的，以及其中还含有丰富的维生素A、维生素E、钙、铁、硒等成分。最为珍贵的是，鱿鱼中还有一种叫做牛磺酸的成分。



爆炸营养课堂签约作者

彭鑫蕊

- 国家高级公共营养师
- 国家高级健康管理师



各位朋友，你喜欢吃街边的鱿鱼？平时有自己在家制作鱿鱼的习惯吗？不妨在下方

评论中留言，分享你的生活经验。