

海参是吃鲜活好还是吃淡干海参好

产品名称	海参是吃鲜活好还是吃淡干海参好
公司名称	烟台骅达供应链管理有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	山东省烟台市经济技术开发区八角社区B-1小区 (注册地址)
联系电话	15753595101

产品详情

很多人有吃生鲜的爱好，海参到底适不适合吃生鲜呢，[骅达海参城](#)小编为您来解说一二：

对于消费者来说，即使是沿海居民，所使用的也多是加工好的干海参，食用鲜海参者少之又少——因此很多人都会产生这样的疑惑：为什么市场上的海参基本都是干海参？直接吃鲜活海参会不会营养价值更高，滋补效果更好呢？

这其实是由海参的特性所决定的，因为鲜活海参是不适合直接食用的。活海参是一种极不耐存储的生物，在将其打捞出海之后，必须马上加工，否则就会出现化皮的现象。这是因为海参体内含有一种自溶酶，一旦离开海水太长时间会自溶。如果直接食用鲜活海参的话，可能会让人体肠胃产生不良反应。

并且，鲜活海参在营养物质的吸收方面，也存在一定的困难。因为活海参中含有的自溶酶等物质以及海参细胞紧缩等的特性，会阻止人体对海参营养的吸收。但是，干海参在加工过程中经过了高温高压，使营养物质结构有所变化，经过发泡后，营养价值可以被更好的吸收利用。

活海参为了适应深水环境，海参的肉壁比较厚，营养成分被包围在胶质肉壁中，不易被人体吸收。另外，鲜活的海参是一个生命体，没有经过加工的鲜活海参体内可能会有细菌和微生物，食用过多的鲜活海参可能会造成细菌感染或是病原体的入侵，对人体健康有害。相对而言，海参经过初加工的淡干海参可以很好的避免上面的一些问题。

营养方质更加细腻干海参发泡出来的海参肉壁肥厚，口感筋道，相比而言更有嚼劲儿，营养吸收更好[强]

更多[海参](#)资讯：<http://www.hwadascm.com/>

<http://www.ythwada.com/>