



又辣又烫、肉多菜少

火锅也有健康隐患!

到了秋天,天气转凉,火锅渐渐端上了餐桌。能统一各地“吃货”味蕾的美食不多,火锅就是其中之一。煮沸的汤锅里,涮得了大鱼大肉,也烫得了山珍时蔬,无论你喜辣、喜鲜,或是喜荤、喜素,都能找到适合自己的口味。但要提醒的是,在享用传统美食的同时,如果吃得_不当,可能会给你留下健康隐患。火锅暗藏哪些健康隐患?我们如何扬长避短吃火锅?本期健康周刊就请专家来为我们作指导。

■ 蔡富根/整理

火锅食用不当 健康隐患 直接伤及肠胃

火锅食用不当直接伤及的就是肠胃。

荤。肉是涮锅食材中的绝对主角,这从“北京涮肉”“潮汕牛肉锅”等命名上就能窥得一二。肉吃得太多,特别是牛羊肉等红肉摄入过多,会让肠胃不堪重负,出现消化不良等问题;其饱和脂肪含量较高,对血管的伤害也不能忽视。

辣。人们喜辣的程度越来越高,以辣为特色的川渝火锅盛行全国,2020年名列国民喜爱火锅类型的第一位。辣食在给味蕾带来极致享受的同时,也会对肠胃造成伤害,使消化道过度充血、刺激胃肠黏膜,易诱发肠胃炎,出现拉肚子等症状。

火锅自主性高,涮菜、汤底、蘸料能自选,想吃得健康并不难。专家们表示,除了避免损伤肠胃的上述六种行为,还应扬长避短,做到以下几点。

1. 点菜控制好肉菜比。火锅属于烫菜,这种做法相比煎炒炸更健康,对蔬菜中的维生素C等营养素破坏较小,能更多地保留营养,只要搭配好所涮食材的肉菜比,就能发挥其优势。一般认为,食材荤素搭配要得当,肉和菜的比例最好为1:3,荤菜中也要兼顾牛羊肉等红肉和鱼肉、海鲜的搭配。中国烹饪协会火锅专委会创始人、荣誉主席汤庆顺提醒,辛辣或较油腻的汤底,最好多涮土豆、青笋等根茎类蔬菜,少涮叶菜,以免吸油过多。

2. 汤底最好不要喝。火锅汤底的种类越来越多,除清汤外,骨汤、菌汤、番茄锅等也极为常见。但这些鲜美的浓汤,却不适合痛风或高尿酸血症的人饮用,因为从各种食材中溶解出来的呈鲜物质,会使汤中的嘌呤含量大大增加,加重痛风症状,若是搭配啤酒,后果更糟。即使是

烫。现煮现吃的好处是能保持食材鲜味,但从火锅滚汤中捞出来的食物,直接放嘴里,就不是什么好事。食道和胃黏膜对温度的耐受有限,食物过烫有损伤黏膜的可能,特别是被一层厚油覆盖的烫食,风险更大。经常吃烫食,还有诱发食道癌的风险。

冰。热锅就冰饮是标配,但味蕾过瘾了,肠胃却会遭殃。吃热食时,胃部血管扩张、蠕动加快,此时一杯冰饮下肚,血管就会骤然收缩,可能造成胃痉挛,并出现胃痛、腹胀等问题。

急。吃火锅不能着急,一是避免被烫到,二是保证食物充分煮熟,否则很容易吃坏肚子。比如,肉类中可能藏有寄生虫、素菜上可能有细菌残留,吃前必须彻底煮熟。体质较好的人,偶尔吃到大不熟的食物问题不大,但万一因此导致肠胃炎则得不偿失。

撑。菜品种类繁多,就容易吃得过量,若是多人聚餐,时间一长,更会不自觉吃撑。特别是晚上聚餐,吃得过饱,肠胃消化不了,可能一整晚都感觉腹胀难受,甚至出现恶心、腹泻等不良反应,睡眠也会受到影响。

涮菜前刚刚煮沸的汤底,有些也不合适痛风及高尿酸血症患者喝。比如,香菇嘌呤含量较高,用其制成的菌汤锅,无论头汤或尾汤都不建议喝。方志峰认为,在家自制火锅汤底时,最好直接用新鲜食材熬煮,少用成品底料,健康更有保证。李晓林表示,诸如黄芪、肉桂等容易上火的中药材都不建议自行添加,这些带有滋补作用的药材应当辨证施用。

3. 蘸料要防盐过量。吃火锅普遍存在高油高盐问题,即使是以清淡闻名的粤式火锅,常配的沙茶酱含盐量也较高,不符合健康膳食提倡的“三减(减盐、减油、减糖)”要求,此外,各种鲜味酱料含钠较多,应尽可能少吃。

4. 一顿吃得别太久。火锅吃得太久,很容易吃撑,久煮的汤汁也会潜藏风险。另外,汤底煮得越久,生成的有害物质越多,对人体伤害就越大。比如,汤中所含的盐、脂肪、嘌呤等都会增多,可能导致关节痛,甚至肾损伤等。建议食用时间控制在1小时,最多不要超过1个半小时。

控制好肉菜比例 一顿别吃太多 美食攻略

火锅的由来

有关火锅吃法的具体记载,最早见于南宋林洪所著饮食笔记《山家清供》。文中记录了他拜访一位隐士时所吃的一餐。那天下着大雪,又抓住一只野兔,隐士建议,将兔肉切成薄片,用酒、酱、椒调成配料,生起炉子架上半挑水,待水沸后,各自夹肉片放进水里涮熟了吃。

真正将火锅发扬光大是在清朝。相传,乾隆皇帝于嘉庆元年正月,在宫中大摆“千叟宴”。全席共上火锅1550多个,应邀品尝者达5000余人,成为历史上最大的一次火锅盛宴。



指导专家:

北京中医药大学东直门医院脾胃病科主任 李晓林
中国烹饪协会火锅专委会创始人、荣誉主席 汤庆顺
广西营养学会理事 方志峰
来源:张芳 生命时报 等