



入冬以来，随着几波寒流来袭，市区天气骤然变冷，但火锅店的生意却因此而红火起来，同时，家庭吃火锅也因为天冷而升温。天气冷了，买些羊肉和蔬菜，在自己调制些火锅料，一家人坐在一起围炉而食。不仅汤水好喝气氛也更加融洽。但是您在吃火锅的同时，也要小心火锅病的侵袭。

冬季提醒： 吃火锅 小心火锅病

□本报记者 王卓文

火锅病并不是一种病，是吃火锅的方式不正确而引起的多种疾病的综合。痛风和牙龈肿痛、咽喉肿痛、口腔黏膜损伤、口疮等一些口腔疾病都是火锅病的主要症状，甚至过量的食用火锅，还会引起心梗和脑梗等疾病，严重影响人的生命。

虫卵，食用时应当注意。

肉类食用不宜过量

对于肥牛、肥羊、鸡肉片、海鲜、血片等动物性涮料要吃得适量而不能太多，与平日吃的肥牛或者肥羊不同的是，火锅肉的脂肪含量高达30%，如果读者朋友吃入两斤火锅肥羊的话，相当于摄入1000克脂肪，用一句大俗语：大脑沟里充斥着全是脂肪了。如体形较胖的女士对牛羊肉最好浅尝辄止，多选择鸡肉片、海鲜、血片、百叶等低脂肪的品种。身体虚寒的女士却应当多选羊肉片，以达到祛寒滋补的效果。容易发生过敏的女士应当尽量避免海鲜，而经常生疮长痘、皮肤油腻的女士则应当多选海鲜和血片，并尽量用豆腐来代替肉类。

另外对于重庆火锅、四川火锅中常吃的鹅肠和鸭肠，胆固醇含量非常高，同样在涮的过程中不宜多吃。

专家指出，引发过敏性反应的患者，多是食用海鲜过量，有的食客在品尝以麻辣闻名的四川火锅时，不知节制的食用，同样会引起咽喉肿痛、便秘等症状。

避免食用过烫

我们在将涮好的食材，放入体内的時候，吃的速度一定要慢。火锅在开锅之后，温度会高达120度，如果迅速的将煮熟的食物吃入体内，首先对我们的人体的口腔黏膜造成直接的灼伤；其次，对我们人体的食道也有一定的灼伤，如果常吃烫食，还会破坏舌面的味觉，降低味觉机能，影响食欲，过烫的食物还会引起牙齿和上消化道病变。因此在食用火锅时，切记要将涮好的食物稍凉一下再吃。

底料小料少油为最好

在我们平常吃火锅的时候，底料成为必不可少的调味品，很多人喜欢

用底料来减少羊肉的腥味，但熟不知底料中含有大量的牛油，其脂肪含量非常高，达到每100克调料中有50克是脂肪，而一个人正常的脂肪摄入量应为每天25克—30克，一袋100克的底料就已经严重超标了。

除此之外，针对火锅小料脂肪含量高的问题，北京电视台《我是大医生》节目专门做了一组实验，三种小料：麻酱、沙茶酱、香油是我们平时吃火锅的时候，最常用的三种蘸料，将它们拿到实验室，用科学的手段检测出哪种蘸料脂肪含量最高。

最终实验结果表明，香油的脂肪含量最高，达到每100克中脂肪约为90克，沙茶酱的脂肪含量属于第二，也高达70克左右，最少的是麻酱，同样达到60克。因此，在底料和小料的选择中，一定要因人而异，尽量减少脂肪的摄入。

先涮菜后涮肉

涮羊肉顾名思义体现了羊肉的重要性，在很多家庭吃涮羊肉的过程中，都先将羊肉下锅涮，等吃爽了各种肉类之后，才将事先准备好的菜下锅，用北京话将叫做“遛缝儿”，但是这种方法，在专家看来是极其不健康不合理的。

医生指出，吃火锅的顺序应该是先菜后肉，这样才有利于健康。如果先肉后菜，蔬菜会吸收残留在锅内的嘌呤等有害物质，从而进入人的身体内，而且空腹吃肉容易摄入过多的脂肪和热量。正确的顺序应该是先土豆类、后叶菜类，最后才是肉类，这样既能增加饱腹感，避免摄入过量的脂肪，还可以避免嘌呤等有害物质进入体内。

选择食材时应以低嘌呤的素食为主，像油菜、白菜、胡萝卜、土豆、海带和瓜类等，因富含钾元素而具有抑制尿酸沉淀析出的作用，但吃无妨。另外再搭配少量肉食，但不要选择海鲜和动物内脏。

健康红绿灯



速冻鱼丸、虾丸不要吃

这些肉丸大多属于垃圾食品，肉的含量很少，甚至不含肉。一颗肉丸中含有食用明胶、香精、色素、增白剂等十几种添加剂，真是垃圾食品中的垃圾。另外，这些速冻肉丸也属于高热量、高油、高盐的食品，一两虾丸的能量至少相当于二两米饭，最好不要食用，特别是心脑血管疾病、糖尿病等慢性病患者。



喝苏打水、绿茶

吃火锅时饮料最好选择苏打水，它可以中和尿酸，是痛风患者非常好的饮料。绿茶有清咽利喉的作用，对治疗咽炎有利，最好再加一点菊花及胖大海，对缓解咽炎症状非常有效。



酸奶保护肠道黏膜

火锅汤的温度高，特别是麻辣火锅，对胃肠的刺激较大，容易损伤胃肠道黏膜。化解办法是进食火锅后喝点酸奶，以保护胃肠道黏膜。酸奶中含有乳酸菌，可酸化肠腔，抑制腐败菌生长，减弱其在肠道产生毒素的作用，从而防止腹泻、腹痛等症状发生。



吃西柚减脂肪

西柚又称葡萄柚，据专家考证，西柚内的维生素C和抗氧化剂的含量都是非常高，而且所含的热量十分低，每个大约七十六卡路里，加上富含钾质，有助减少下半身的脂肪及水份积聚。对于抗肿瘤、预防肿瘤和防止动脉粥样硬化都具有一定的效果。



王静

煤炭总医院消化内科主任医师

尽量选择清汤锅底

尽量选择清汤锅底，例如老北京涮肉用的清汤锅底，作料只是葱姜和白水。现在的锅底种类繁多，例如，麻辣锅底，这种锅底中存在着一部分油脂，这些油脂和辣椒不仅会刺激口腔、食管与胃肠道的黏膜，还会使其发生充血和水肿，还容易诱发一些更重的疾病。凡是口腔炎、慢性咽炎、溃疡病、慢性胰腺炎、胆囊炎病复发者及上腹部做过手术者，不宜吃太麻辣的火锅。

选用的食材要干净

吃火锅一方面要讲究锅底，另一方面更要讲究食材，在食材的选择方面，一定要新鲜卫生。肉片越新鲜越好。肉片如果储存时间过长，其营养成分就会大量损失。新鲜肉片要切薄，若肉片厚，涮时不易杀死寄生虫虫卵，涮的时间过长还会引起营养的损失。一般来讲，薄肉片在沸腾的锅中烫1分钟左右，肉的颜色由鲜红色变为灰白，才可以食用。同时，还要看肉片上有没有白色、米粒状物质，如有则可能是囊