

■火锅汤中嘌呤高
■滋补锅底谨慎选
■涮肉生熟要有序



冬季谨防
火锅病侵袭

□本报记者 孙妍 文/摄

在寒冷的冬日约上三五好友围坐一起吃火锅可谓“吃货”们在冬季里最享受的一口吃食。可就在这大快朵颐的背后隐藏着一种潜在的“危险”——火锅病。

可别轻视这个听起来不太“知名”的“火锅病”，如果食用火锅的方式不对，就很容易“惹病上身”。冬季往往是胃肠道疾病的高发期，这不仅与天气有关，还与饮食结构的调整有关。从往年入冬以后的门诊病人患病结构来看，除饮食不合理加上气候的影响外，“火锅”占了很大的因素。火锅的温度高、味道重，很多人在吃完以后不仅有胃肠不适的表现，还会出现口疮上火、牙龈肿痛、甚至烫伤或食道伤。如果仅是表面的口疮刺激还会引起患者的关注，但一旦出现看不见的食道伤，加上反复的食物刺激，很有可能会引起反流性食道炎，糜烂严重的话还会往更严重的方向发展。尤其是对一些喜欢喝火锅汤的人来说，这种饮食方式极其不健康，反复煮过的火锅嘌呤含量比较高，很多人会发现尿酸的一过性增高，如果有痛风的病人，甚至会在火锅后诱发痛风。

人们在冬季吃火锅时往往喜欢在锅底放一些滋补品，例如黄芪、桂圆、枸杞、党参等。其实这也是吃火锅的误区，使用这些滋补中药最重要的是“对症下药”，并非一方天下吃，尤其是

小朋友和一些患有高血压病、慢性咽炎、口腔炎、胃病、溃疡病、皮肤病、经常流鼻血、牙龈出血者以及属于阳热体质者，最好忌食含有温热类滋补中药的锅底，最好选用清汤锅底。

说完锅底，就该和您聊聊食材了，如何将这美味的食材涮出美味还能吃得健康呢？一般来说，口腔、食道和胃黏膜只能耐受50℃左右的温度，反复烧煮的火锅最高可达到120℃甚至更高。此外，火锅烧煮超过一个小时，汤汁中的亚硝酸盐含量增加，如果反复刺激胃肠，使得胃液、胆汁、胰液等消化液不停分泌，导致胃肠功能紊乱而发生慢性胃炎等疾病。

吃火锅时做到生熟有序，在吃之前建议先吃一点淀粉类的食物，比如土豆、红薯等。这既能控制自己的食量，还可以保护肠胃。建议先涮蔬菜，再吃肉类。不要贪图吃鲜嫩，不掌握火候，尤其是生肉、生鱼切忌往锅里一烫就立马捞出来吃。最好多备两双筷子，一个夹熟食，一个夹生食，以免肉类中的病菌或寄生卵直接进入消化道，引起肠道感染。吃火锅时一般来说，白酒、冰镇的冷饮对肠胃都会有一定刺激，若加上滚烫的火锅，更会加重对肠胃的刺激。所以，在饮料的选择上，可以点一些豆浆、酸奶等以保护肠胃。但对于有反流性食道炎或是胃肠不适的人群，酸奶也不建议喝。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2014年12月10日

单位:元/公斤

Table with 11 columns: 品名, 崇文门菜市场, 白纸坊店, 府右街店, 双井店, 新华百货店, 公益西桥店, 太阳宫店, 太平桥店, 日均价, 周环比涨幅. Lists 33 items like 鸡蛋, 土豆, 白萝卜, etc.

说明:表中各商品价格为该市场最低价。\*为会员价

乐天玛特促销信息

单位:元

Table with 3 main columns: 时间, 活动内容, 备注. Lists various promotional events and discounts for Lotte Mart.

京客隆超市促销商品

单位:元

Table with 7 columns: 促销日期, 商品名称, 单位, 优惠价, 日期, 商品名称, 单位, 促销价. Lists various grocery items and their promotional prices.

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)

■生活资讯

北京瑞丰馒头菌落超标

本报讯(记者 黄葵)昨天,北京市食品药品监督管理局发布全市下架食品名单,其中本市的酒、面食产品都榜上有名,这些产品均已下架。

市食品药品监督管理局提醒消费者,凡已购买这些不合格批次食品的消费者可凭购物小票和外包装向销售单位要求退货。

不合格面食、酒如下:京乐二锅头酒,北京市京乐坊酒业有限责任公司生产;花椒粉,美味宝(北京)生物科技有限公司生产;刀切馒头,北京建海春食品公司生产;瑞丰牌 500g/袋,

瑞丰风味小馒头、精制馒头,北京建海春食品有限公司生产。不合格原因是菌落总数超标。

不合格小食品有:方翅500g/捆果丹皮,兴隆县果脯厂;天山冰梅叶下桃 110克/袋,广东元亨食品有限公司生产;九制雪梅奇尔90克/袋,潮安县奇尔食品有限公司生产;双胞胎(调味面制食品)周氏165克/袋,郑州市管城区周氏食品厂生产;螺丝肉(调味面制食品)周首林 28克/袋,河南珊珊食品有限公司生产;水晶凉皮(调味面制食品)龙峰 32克/袋,登封市龙峰食品有限公司生产。