

社区报 | 国基·养生

误区一 一热当三鲜

表现:热腾腾的火锅中的美味一夹起来便直往嘴里送,烫得舌头发麻额头发汗大呼过瘾,并美其名曰:“一热当三鲜”。

真实伤害:口腔、食道和胃黏膜一

般只能耐受50℃的温度,太烫的食物,就会损伤黏膜,而火锅浓汤的温度可高达120℃,取出即吃的话,很易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。

一些本来就有复发性口疮的人,

吃了火锅后容易上火,其口疮发生机会因此又多出好几倍,或者原有的口腔黏膜炎症出现加重症状。如此反复,还会诱发食道癌变。最危险的是那些患有口腔黏膜白斑或扁平苔藓等

癌前病变的人,火锅的高温和调料的刺激,都会使这些病情加重。

纠错:吃火锅千万不可心急,从火锅中取出的食物要量小,并等降温后入口为宜。应做到“宁舍三鲜,不要太烫”。

羊肉、牛肉、毛肚,土豆、莲菜、青菜…… 烫的舌头发麻,辣的冒汗烧心,火锅图的就是痛快 吃得劲的火锅,咱也得讲究一下方法 有五大误区,今儿您要是吃可得注意看喽!

秋天来了,这天儿,您最爱吃啥?“当然非火锅莫属”,估计大部分人都是这个答案。大冬天寒风凛冽,吃火锅热腾腾,舒坦;夏天炎热,吃个火锅大汗淋漓,爽快。吃火锅避到底该避开哪些误区,以及注意哪些事项呢?今儿,咱就详细说说五大误区。



误区二 半生不熟最鲜美

表现:为追求鲜嫩嫩滑的口感,食物在火锅里烫一下就吃。

真实伤害:这样的吃法除了造成消化不良外,潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。

据研究,三种严重的寄生虫病——旋毛虫、绦虫和囊虫都可能通过火锅传播。不洁的猪肉片和牛肉片里很可能含有这三类寄生虫。目前,虽不能肯定羊肉里是否含有旋毛虫、绦虫和囊虫,但曾有报道有人因吃涮羊肉而得了旋毛虫病的事件。如果得了寄生虫病,就会浑身乏力,肌肉酸痛,身体浮肿,有时候脚踏地面都会有刺痛的感觉。

纠错:吃火锅的时候一定要将肉切薄、多烫,涮猪肉片、牛肉片时,一定要涮熟再吃。同时,还要看肉片上有没有白色、米粒状物质,如有,则可能是囊虫卵。

误区三 冷、热混吃求“中和”

表现:一口麻辣烫一口冰冻啤酒,这是许多人喜欢的火锅吃法,美其名曰“中和”。

真实伤害:忽冷忽热,对胃黏膜极为不利,极易造成胃肠疾病。

纠错:吃火锅时应尽量避免喝冷饮。

误区四 让辣来得更猛烈些吧

表现:一提起火锅,又麻又辣又烫的口味总成了首选,因为那被辣得大汗淋漓的感觉实在太过瘾了。

真实伤害:麻辣火锅对胃肠的杀伤力不难想象。火锅的辛辣味道最先刺激的是食道,接着迅速通过胃、小肠等,严重刺激胃肠壁黏膜,引起胃酸和胀气,除了容易引发食道炎、胃炎外,腹泻也在所难免。有便秘或痔疮“前科”的办公室一族,吃火锅更要嘴下留情。否则,痔疮患者容易因肛门四周经受刺激括约肌过度充血而复发,便秘患者会因此更加“添堵”。

纠错:尽管每个人对辣的耐受度不同,但是为肠胃着想,医生认为,又麻又辣的火锅还是少吃为妙;切不可一下子吃得太多,并要尽量把调料调至微辣,少喝火锅辣汤。

另外,吃完火锅后要多喝些开水或浓茶,以稀释辣汁,减轻对肠胃的刺激,这样胃肠都会舒服一些。一旦有什么不适,赶紧喝些清淡的饮品如稀米粥或牛奶保护肠胃壁。

误区五 火锅汤底营养好

表现:把涮完的火锅汤底当“营养汤”喝光。

真实伤害:火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料,又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料,吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外,火锅汤久沸不止、久涮不换,其中的成分会发生一些化学反应,产生有害物质。

如:肉类、海鲜中所含卞喹物质多溶于汤中,汤中的高浓度卞喹,经肝脏代谢,会产生大量的硝酸,引起痛风,出现关节痛症状,严重时还会损伤肾功能。

纠错:对于一次吃不完剩下的调料和底汤,应倒掉。如果是放在铜火锅中过夜,更不要吃,不但有害健康,还可能引起铜氧化物急性中毒。