

这样吃火锅 美味又健康



出场专家 石家庄市第一医院消化内二科主任医师 冯瑞兵

天气转冷,气温降低,又到了吃火锅的季节。亲朋好友围坐在热气腾腾的火锅前,图的就是一个热闹,聚的就是一份情感。

然而这美味的火锅,若在食用时不注意荤素搭配、营养均衡等,可能会不利于身体健康,那么吃火锅时,怎样做才能既可享受美味,又能吃得健康呢?让我们一起来听听石家庄市第一医院消化内二科主任医师冯瑞兵怎么说吧。

本报记者 檀亚楠

进食有序 涮熟再吃

“要想吃上一顿健康美味的火锅,首先需要了解吃火锅的顺序。”冯瑞兵表示,吃火锅的顺序很有讲究,最好吃前先喝小半杯新鲜果汁,接着吃蔬菜,然后是肉。这样,有助于合理利用食物的营养,减少胃肠负担,达到健康饮食的目的。

冯瑞兵提醒,许多食客为了尝鲜,喜欢将肉片、生菜等稍微一涮就吃,这种吃法很不可取。建议宁可牺牲一些口感,也应把食物涮熟煮透后再吃。一般来讲,薄肉片应在沸腾的锅中煮1分钟以上,肉的颜色由鲜红变为灰白才可以吃;而蛤蜊、河虾等带壳食物,肉质较厚,应在锅内煮沸5分钟以上再吃。

很多人都喜欢麻辣口味的火锅底和配料,殊不知过度吃辣会不断加重对咽喉部和胃肠道的刺激,容易导致咽喉肿痛、胃溃疡、胃炎、腹泻等疾病。火锅浓汤的温度通常可达120℃,如果取出即吃,就很容易烫伤口腔、食道及胃黏膜,长此以往也容易诱发食道癌。因此,人们吃火锅时千万不要心急,最好是把涮出的食物先放在盘子里或调料中晾一晾再吃。

膳食多样 合理搭配

大家在涮火锅时,应当如何合理搭配好,以做到营养均衡?对此,冯瑞兵给出了以下综合建议:涮火锅时,可以选择多种新鲜食物涮吃,如绿叶菜、根茎类菜、菌藻类菜、豆制品、鱼虾、鸡鸭、牛羊肉等,二三十种食物的选择搭配,相互补充,营养价值得到更高的提升。

肉与菜的比例最好是1:3。点菜时应多选萝卜、白菜、冬瓜、莲藕、平菇、油菜、笋、菜心等凉性蔬菜,亦可选用红薯、土豆、香菇等。蔬菜含大量维生素及叶绿素,其性多偏寒凉,不仅能消除油腻,补充人体维生素不足,还有清凉、解毒、祛火的作用,但蔬菜不要久煮,否则将失去大部分营养价值及清火的功效。

吃完火锅后可喝些发酵型酸奶,酸奶对胃黏膜有一定保护作用,又可促进消化。喝温热的白开水或者淡茶水,也是不错的选择。啤酒或甜饮料不是理想的饮品,它们不仅会使血中的尿酸产生量过高,还会使血脂上升的危险增大,对消化不良的人来说,还有妨碍消化的麻烦。

餐量有节 时不宜长

大家吃火锅时往往边吃边聊,容易忽略进餐时间。事实上,长时间坐着吃火锅,会大大增加消化道的负担。冯瑞兵表示,由于胃不断地接受食物,致使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌,消化道腺体无法得到正常休息。不少人因为吃得太过、太杂引起胃肠功能紊乱,出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状,严重者可诱发急性胃肠炎、胆囊炎甚至胰腺炎。因此,吃火锅时要注意控制就餐时间。

此外,研究显示,随着火锅汤底烧煮时间的延长,火锅中的亚硝酸盐含量会逐渐增多,大量亚硝酸盐可使人中毒。同时,亚硝酸盐与火锅汤中的氨基酸分解产物结合,可能形成致癌物亚硝胺,有害健康,因此吃火锅时间不宜太长。

健康提示

六类情况 血糖测不准

70岁的王大妈平时在家查空腹血糖6毫摩尔/升左右,糖化血红蛋白约6.6%。前几天,她去医院开药,查了查空腹血糖,结果是7.8毫摩尔/升,跟家里测的值差挺大。“我的血糖咋上去这么多,降糖药是不是得加量?”王大妈见到医生急出一头汗。医生回顾了平时的血糖记录、用药及抽血情况,王大妈早晨出门遇到堵车,她特别着急,九点才到医院,九点半才抽上血。尽管她一直没有吃东西,但这时的血糖已不能代表空腹血糖。医生和王大妈解释了原因,并安排她复查血糖,结果跟她平时在家测的差不多,大妈十分高兴。

北京大学首钢医院内分泌科副主任医师龚雄辉介绍,临床上常见到一些糖友检测结果不准,无法反映真正的血糖情况。门诊空腹血糖受很多因素影响,下列6类情况都会导致血糖有偏差,需引起糖友关注。

1. 检查头天晚上改变了饮食习惯。晚餐吃大量油腻食物、进餐时间过晚、睡前加餐过多等会引起第二天的血糖检测值偏高;晚餐主食吃的少、大量饮酒等则会引起检测值偏低。为真实地反映空腹血糖,建议糖友头天晚餐维持日常状态。

2. 抽血时间过晚。测空腹血糖最好在上午8点之前,之后的升糖激素分泌逐渐增多,即使不吃饭,血糖也会随之上升。王大妈的血糖检测值突然升高,与抽血时间过晚有一定关系。

3. 情绪失调、睡眠缺乏。情绪紧张、焦虑、兴奋等均会刺激肾上腺素分泌增加,升高血糖。研究发现,睡眠缺乏也会影响胰岛素敏感性,引起血糖升高。

4. 抽血前运动。早上检测空腹血糖应在未晨练的情况下进行,也不宜长时间走路去医院。2型糖友运动易引起血糖降低或反应性升高。由于体内没有足够的胰岛素,1型糖友运动易引起血糖升高。

5. 各种应激状态。寒冷、过度疲劳、感冒、发热、腹泻及各种急性感染或外伤等应激情况下,体内对抗胰岛素的升糖激素(如生长激素、肾上腺素、肾上腺皮质激素及胰高血糖素等)会分泌增多,容易引起血糖升高。

6. 其他情况。女性月经期雌激素及孕激素水平会发生变化,影响血糖波动,应尽量避免开此时段检测空腹血糖。另外,合并某些疾病如红细胞增多症,使用某些药物如β受体激动剂、噻嗪类利尿剂、利福平、糖皮质激素等情况都有可能影响血糖检测的真实水平,检测前需跟医生沟通,避免影响诊疗。(人民网)

不花钱的养肝秘笈

大多数肝脏疾病都是“熬”出来的。过度的工作量,常使人精神疲劳、肉体乏顿,再加上缺少睡眠,或者睡眠过少,长此以往,肝脏就慢慢出现病症。

多数脂肪肝患者伴有失眠、情绪不稳定、倦怠、乏力等症状。因此,脂肪肝尤其是重度脂肪肝患者,应按时睡眠。休息能

减少机体体力的消耗,减轻肝脏的生理负担。卧床休息可以增加肝脏的血流量,使肝脏得到更多的血液、氧气及营养的供给。

睡眠对于增强免疫力、抵抗肝脏疾病非常重要。睡眠一般保持在8个小时左右,睡前可用热水泡脚,情绪不宜太过兴奋。(中国新闻网)

熬夜
伤肝

