

不良的饮食习惯影响健康

# 当心！夏季吃烧烤喝啤酒 会出大事

□记者 梁照曾

本报讯 入夏以后,天气炎热,周口的大排档成为许多家庭和食客们爱光顾的美食宵夜场所,泡在烟雾缭绕的烧烤旁边,边吃烧烤边喝啤酒,神清气爽,享受着“不是神仙胜似神仙”的时光,但你知道吗,长期如此泡在大排档烧烤摊吃喝,此饮食习惯将危害您的身体健康。

享受美食,就是越吃越健康,但是美食不是滥吃、滥喝、乱搭配着消费,否则的话,美食就变成了毒食,这绝非危言耸听。结合当地几家医院的接诊情况,分析近些年来很多心脑血管病人的发病史,很多病人“疾病”的养成,跟不良的饮食习惯有很大关系。因此,专家们提醒消费者,一定管好自己的嘴,小心“病从口入”。

夏天是美食消费的最旺季节,也是人消费美食最混乱的季节,怎样消费才不至于进入误区,笔者走访饮食专家及结合多年来饮食界的业内市场反映情况,为消费者提个醒,对于好的美食不妨尽心享受,对于不安全的美食,应少吃为妙。对于喜爱大排档的消费者要做到节制消费,因为其有危害。

**烧烤食品属高危食品。**烧烤就是经过高温短时间内将肉类烤熟,可是高温下基本将肉类的营养素全部破坏了。在烧烤过程中,肉直接接触高温炭火,随着温度的升高、香味的散发,蛋白质发生变化,氨基酸遭到破坏,严重影响其营养素的摄入,减少了人体对蛋白质的吸收利用率。所以,只是吃了口味,却损失了健康。



而烧烤类的食物致癌,这已经是世界卫生组织宣布的。世界卫生组织经过 3 年的研究,评选并公布了 6 种最健康食品和十大垃圾食品,称吃烧烤等同吸烟的毒性。美国一家研究中心的报告说,吃一个烤鸡腿就等同于吸 60 支烟的毒性。而常吃烧烤的女性患乳腺癌的危险性要比不爱吃烧烤的女性高出 2 倍。

**啤酒加烧烤食品等于肥胖。**我们来算一笔账,一边是吃着高热量的肉,一边喝着高热量的啤酒,按照一瓶 600ml 的啤酒来算,大概产生 162 千卡的能量,而一根普通的小肉串 40 克,每 100 克羊后腿肉产生 111 千卡的能量。多了不说,按一顿吃 10 串计算,一共 400 克,加起来,光这 10 串羊肉串就可产生 444 千卡的能量。一瓶啤酒、10 根肉串就产生 606 千卡的能量,也就是一个正常人一顿正餐所需要的能量了。如果长期这么吃下去,还不变成一个大胖子?即使不变成胖子,也会造成肝胆的压力过大,或者导致心脑血管疾病。

**质量难保证。**路边的小摊,一是肉来历不明,曾经有报道,老鼠肉可以当成羊肉串做烧烤,还有因为是急火烧烤,很难完全将肉烤熟,而夏季又是细菌和寄生虫泛滥的季节,所以,一旦肉类没烤熟,就很容易将细菌和寄生虫吃进身体里,那么,等于是自己谋害自己。

烧烤再好吃,啤酒再好喝,为了身体也要节制,即使想吃烧烤,最好到那些正规的烧烤饭店,想喝啤酒也要注意量。再好的东西一旦过度可能就会变成毒素,伤害到我们的健康,千万不要为了贪一时的口福,而伤了健康。



每周  
一菜

## 风味土豆泥

原料:

土豆 300g、小芹菜 100g、杭椒 5、青椒 10g、白芝麻 5g、辣椒面 3g、盐 3g、味精 2g、香油 15g、色拉油 20g。

制法:

1.把土豆去皮一剖四开,上笼蒸 30 分钟至软面,取出稍凉一下,用刀在案板上抹成泥状。

2.小芹菜切 0.5cm 的段,飞水过凉,沥干水分,青椒切粒,杭椒切圈。

3.把芹菜、青椒粒和杭椒放入盆中,加盐、味精、香油,然后加入土豆泥拌匀后装盘。

4.净锅上火,加入色拉油,烧热离火稍凉,油温回落后下白芝麻、辣椒面,小火炒制出红油时,起锅淋在做好的菜品上即可。

特点:

土豆软面起沙,口感咸香微辣,易于消化吸收,特别利于老人和小孩食用。

关键:

一定要选用沙土豆,易于蒸面起沙,辣椒油不要过多,主要是增色增香的作用。

(供稿:神农庄园、国家一级厨师王建刚)

品尝特色菜 找餐饮联盟

# 欢迎饭店加盟周口餐饮消费联盟



倡议、发起者:周口报业传媒集团酒水餐饮部  
周口晚报时尚消费周刊

联盟宗旨:推荐美食,引导消费,加强交流,服务大众,繁荣市场

联盟会员活动:周口餐饮消费联盟形象展示

一品美食节(春、秋两季)  
餐饮企业 3·15 诚信宣言  
市民大众品菜团  
名厨旅游美食秀  
消费联盟祝贺版  
周口美食高峰论坛  
周口美食大搜索  
全市烹饪厨艺大赛  
公务套餐展示



厨艺大赛



划拳大赛



大众品菜团

咨询电话:8599376 8599369 13839412578 15036819999 13592220015 15138290269