

不良的饮食习惯影响健康

# 当心！夏季吃烧烤喝啤酒

□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，分析近年来很多心脏病人的发病史，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，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5g、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，烧热离火稍晾，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