

火锅健康吃 从锅底到进食顺序都有讲究

天气一冷,与冷天最配的火锅必然极受欢迎。虽然冒着牙痛、咽喉发炎、便秘的风险,很多人还是大快朵颐吃火锅。专家表示,对血糖、血脂、血压、尿酸高的人来说,真别多吃火锅。火锅到底怎么吃才能既解馋又健康呢?可从锅底、调料、食材、饮品、涮煮时间和进食顺序等方面选择适合自己体质的。

锅底、调料:清水或清汤锅底,调料要有醋和蒜泥

每个人体质不同,适合的火锅锅底也不同。专家称,清水或清汤锅底最好,即用白水加一点葱、姜、海米、香料,这样的汤底几乎没有热量。菌类熬制的锅底虽然也比较清淡,但高尿酸者不宜。麻辣红汤味道浓郁,但油脂含量很高,血糖、血脂、血压、尿酸高的人和湿热、痰湿重的人不宜吃。滋补类的锅底多含有使用黄芪、桂圆、枸杞、党参等滋补类中药,适合气血不足的人,而对于感冒、发烧、热性体质、痰湿重、消化不良的人却不太适合。调料宜多选葱花、香菜、芹菜之类的蔬菜类原料,最好有醋和蒜泥,蒜泥杀菌,醋去火。如果喜欢吃辣,可在调料里加入少许辣椒油。尿酸高者,避免用含有虾皮、海米、豆豉、肉干、蚝油的调料。调料不宜放多,能提味就够了。

食材:多菜、薯、菌、豆类,少肉和半成品

食材宜多点蔬菜、薯类、菌类、豆制品等新鲜天然的绿色食品,少点肉类和半成品。食材的种类不要选太多,每类一两种即可。半成品指的是午餐肉、火腿肠、鱼丸等,含盐高,尽量不要太多。蔬菜的种类、数量都应丰富,菠菜、茼蒿、香菜、茼蒿叶、生菜等,可根据喜好选择两三种。蘑菇、木耳、海带,可选择一两种。薯类有可选一两种,但由于淀粉含量高,血糖高者不宜多吃。豆

制品选豆腐、冻豆腐、豆腐皮、腐竹等,要注意豆泡、油炸腐竹含脂量比较高,选择一两种即可。肉类中,血脂高的人要少点脂肪含量高的肥牛、肥羊、猪脑、肠类,最好点瘦肉片、鱼虾、鸡肉片、百叶、毛肚、鸭血这些脂肪含量比较低的肉类;怕冷瘦弱的人,可以点一些牛羊肉;尿酸高的人不要吃过多的鱼肉、海鲜、河鲜,宜选择低嘌呤含量的新鲜蔬菜、薯类,配合少量肉类和鱼类,最好不选海鲜和内脏。



饮品:底汤要早喝,粥、豆浆、酸奶、糖水餐前喝

火锅的底汤要喝就趁早,建议在刚涮的时候喝,前 10 分钟喝最放心,超过 30 分钟就不宜再喝汤了。吃火锅时最好不要饮酒,否则酒精会促进尿酸生成增多,并抑制尿酸排泄,诱发痛风。也不要喝甜饮料或咖啡,因为糖也会升高体内尿酸浓度,且能量太高。白酒、冰镇饮料或冰啤加上滚烫的火锅,一冷一热的刺激对肠胃伤害很大。粥类、豆浆、酸奶、糖水等进食前适量

饮用以保护肠胃,但酸奶不宜太冷。吃火锅容易出汗且容易钠超标最好喝清水,大麦茶、菊花茶、绿豆汤也不错,但脾胃虚寒者不宜太多。火锅享用完毕后,过三四十分钟可吃些水果,补充水分和维生素,避免上火。一般来说,水果要选择性的如橙子、梨、西瓜、芦柑、柚子、火龙果、猕猴桃、香蕉等,不要选择性的如榴莲、芒果、木瓜、樱桃等。

涮煮时间、顺序:蔬菜不煮久,肉、菇要煮熟

蔬菜别涮太久,熟了马上吃。最好的顺序是先涮薯类和蔬菜,先将胃部填充一些,再吃肉类。菇类煮熟才可吃,不可多,尤其是腹胀胸闷者。豆腐、豆皮、豆干等富含植物蛋白容易滋生细菌,注意煮熟,吃多不易消化。涮肉时间要够,鱼虾、海鲜、鳝鱼、泥鳅、凤爪等,至少要煮 15 分钟以上;肉、内脏类容易带菌,要煮 6~10 分钟,且此时嘌呤

含量相对较低,吃多少放多少,不要一次放入很多。吃肉的同时多涮蔬菜并搭配薯类,蔬菜的量要在肉的两倍以上,有利于控制总热量。火锅最大的问题是进食时间长,如果煮的时间超过一个小时,亚硝酸盐含量增加,且反复进食刺激胃肠,消化液不停分泌,导致消化功能紊乱而发生急性胃肠炎、胰腺炎等疾病。(梁瑜)

