



冬季最适合吃火锅。约上三五好友，围着锅子畅聊，既能取暖又能填饱肚子，实在是寒冷天气里的一大美事。很多人总结过吃火锅的“美味秘诀”，比如：吃红油火锅才够辣、够过瘾；火锅煮毛肚要“七上八下”，这样烫过的毛肚吃起来才最嫩；吃火锅就要趁热，肉片下锅不用太久就要捞出来吃；一定要喝点味道鲜美的火锅汤，这顿饭才算完美；火锅和啤酒是好搭档……殊不知，这些做法可能会危害你的健康。爱吃火锅的朋友请注意，以下4个坏习惯一定要改！如何健康吃火锅？本期健康周刊和你聊一聊。

蔡富根/整理



爱吃火锅请注意，这些坏习惯要改！

吃火锅的4个坏习惯一定要改

1.只点红油锅底？热量太高

红油火锅——就是表面飘着一层辣油的锅底。对于重口味的人和无辣不欢的人来讲，红油锅简直就是最爱。

红油锅的热量可比清汤锅要高，对比红油火锅锅底和清汤火锅锅底的营养成分可以看出，红油火锅的热量几乎是清汤锅的两倍。

经常吃火锅的人会发现，红油火锅水开得特别快，如果点的鸳鸯锅，一般都是红油那一半先被烧开。这是因为上面附着的那一层油脂，保温效果好，所以水会升温更快。

正确做法：对于经常吃火锅又重口味的人，建议选择鸳鸯锅，两种锅综合着吃，能帮助控制热量的摄入，降低肥胖风险。

2.吃毛肚要“七上八下”？可能烫不熟

不少人听过这样的说法：吃毛肚要“七上八下”，就是筷子夹着毛肚在火锅热汤里上上下下烫几下即可。但这种做法真的靠谱吗？

毛肚如果煮的时间太长了，会导致肉质变老变硬，咬不动。而这种“七上八下”的方法看似时间很短，吃起来肉质鲜嫩，但值得考究。因为从健康卫生的角度讲，一般涮毛肚的时间控制在3至5分钟最好，不要太长，但也不能太短。时间太短了，毛肚是不会熟透的，而且加热不充分，毛肚上可能会残存寄生虫或者细菌。

吃火锅后出现拉肚子的事件常有发生，食用这种没有熟透的毛肚，就很可能导致腹泻、寄生虫感染等问题，也会容易出现胃肠疾病。

正确做法：水开下锅，涮毛肚的时间控制在3至5分钟。

3.吃得太急？容易导致肠道疾病

有人认为，吃火锅就要吃热乎的，熟了就可以捞出来马上吃，还有的人没等肉片煮熟就赶紧捞出来吃了。

其实吃火锅可千万不能急，吃得太着急，刚捞出来的肉片就直接放进嘴里，可能会因为食物温度过高而烫伤食道，破坏食道黏膜，增加患食道癌的风险。而肉片也不能没等熟透就捞出来吃，这也可能会导致肠道疾病。

正确做法：肉片彻底熟透再捞出，食物捞出后放置在干净的盘子上，稍微晾一下，蘸小料后再享用。

4.爱喝火锅汤？浓缩汁不利健康

火锅汤味道鲜美，但是食材中的脂肪、嘌呤、亚硝酸盐、草酸、水溶性农药残留等都是会融到汤里面去的。所以，肉汤、火锅汤都属于高脂肪、高嘌呤的食物，无论是正常人群、减肥人群还是痛风患者都不建议喝。

有研究表明，火锅汤汁中硝酸盐的升高，也可能与蔬菜等食品中硝酸盐移入和汤汁浓缩有关。

我国《高尿酸血症与痛风患者膳食指导》中也提到，痛风患者应避免食用肝脏和肾脏等动物内脏，也要少吃贝类、牡蛎和龙虾等带甲壳的海产品及浓肉汤和肉汁等。

正确做法：尽量避免食用火锅汤。



4类人吃火锅当心健康风险

1.糖尿病患者

主食首选粗粮，少点虾饺和鱼丸，吃火锅时要注意以下几点：

第一，肉类选择含脂肪较少的鱼、虾、鸡肉或新鲜的瘦肉，而虾饺、鱼丸等含有大量肥肉和淀粉，应尽量少吃；

第二，蔬菜应该首选叶菜类和瓜类，若吃土豆、藕片、芋头、红薯等淀粉类蔬菜，应该减少主食的量；

第三，主食首选荞麦面、绿豆面等粗粮产品；

第四，不选果汁和含糖饮料，白开水、淡茶水或无糖豆浆都可以。

2.痛风患者

少吃海鲜和动物内脏，饮料首选苏打水，低嘌呤是痛风患者总的饮食原则。

首先，食材以素食为主，搭配少量肉食，最好不选择海鲜和动物内脏。多数蔬菜水果是低嘌呤食物。

其次，少选菌类和菌汤锅底，因为木耳、蘑菇等菌类中嘌呤含量较高。

再次，辣椒、花椒、芥末等调味料会诱发痛风发作，无论是底料还是蘸料都应尽量少用。

最后，饮料选择苏打水，可以中和尿酸。

3.肥胖、高脂血症患者

少吃冻豆腐，首选清汤锅。

在锅底选择方面，应该避开麻辣锅，首选清汤锅，番茄锅或者菌汤锅也是不错的选择。

在食材方面，几乎所有的蔬菜都是肥胖和高脂血症患者的好选择，它们含维生素、矿物质，热量少纤维多。

肥牛片和肥羊片都是高脂肪食物，血脂偏高者应多选择鸡肉片、海鲜、鸭血、百叶等低脂肪食物。

在调料选择方面，尽量不选麻酱等高脂肪高热量的酱料，可以用少量香油加些鲜味酱油和适量醋，热量会大大降低。

4.高血压患者

吃火锅时一定要控制盐的摄入，少吃加工肉制品，蘸料尽量清淡。

首先，蘸料和锅底一定要清淡，韭花酱、腐乳等往往比较咸，尽量少选；

其次，少点午餐肉、香肠、鱼丸、牛肉丸等加工肉制品，这些菜品在制作过程中已经加入盐分，再加上锅底、蘸料中的盐分，很容易造成钠盐摄入过量；

最后，在吃火锅时要随时添汤，以免汤汁浓缩导致盐分过量。

来源：人民网 羊城晚报 科学辟谣 等