冬季火锅怎么吃才健康

冬季是吃火锅最好的季节，随着近期气温不断下降，火锅店的生意也越来越火。然而因为一些不良的吃火锅习惯，不少人出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛等消化不良症状。此外，过量吃火锅还可能增加痛风、关节痛等危险。专家提醒，吃火锅要讲究方法，才能吃出美味，吃出健康。

本刊 综合

不良习惯1 贪图鲜嫩病入口

不少人贪吃鲜嫩，不掌握火候，往往把生肉片、生鱼等统统往锅里一烫就立即捞出来吃。此时，那些寄生在肉类中的病菌或寄生卵，通常都未被杀死就直接进入了人体的消化道，极易引起胃肠道感染等疾病。

正确吃法：肉类中都带有一定数量的致病寄生虫，寄生在虾、蟹等海产品体内的肺吸虫也能转移到人体内。因此，海鲜、肉类、动物内脏等食物一定要煮熟煮透。肉类需要煮沸3分钟以上；蛤蜊、河虾等带壳食物，肉质较厚，应在锅内煮沸5分钟以上。

不良习惯2 生熟不分易污染

有人把生肉夹入火锅，就用同一双筷子夹菜送入口中，这样也极易把生食中的细菌带入口中，甚至污染整盘食品。专家指出，若对吃火锅的餐具不加以区别使用也会致病。

正确吃法：应将用来夹、盛生食的碗筷与直接入口的餐具分开，不得生熟混用，以免沾染到病菌，导致病从口入。同时，为避免交叉污染，最好使用公筷。

不良习惯3 冷热交替伤肠胃

很多人喜欢边吃火锅边喝冰镇啤酒。许多人因为怕烫，就会趁势喝上一大杯冰镇啤酒或冰冻饮料，但是如此一冷一热，很容易造成胃部消化不良，引发腹泻和便秘。尤其是本身就有慢性胃病的人，更容易诱发慢性病的急性发作。

正确吃法：吃火锅时不要太心急，涮好的食物要先蘸冷调味品，不要吃太烫的食物。此外也要尽少饮用冰冻饮料，可选择一些蔬菜汁、乳品或植物蛋白饮料，以更好地帮助消化。

不良习惯4 麻辣厚重难养生

很多人都喜欢麻辣口味的火锅底和配料，却不搭配麻油等降火类调料，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、腹泻等消化道疾病。同时，北方的冬天比较干燥，麻辣食物会使身体消耗大量水分，不利于养生，还易导致冬季皮肤瘙痒的发生。

正确吃法：一些火锅麻辣的调味料对消化道的刺激也很大，建议有消化道疾病的患者(如胃病、便秘或腹泻)，应尽少食用这些调味料。适宜选择淡醋、麻油等较清淡的作料。最好搭配凉性和甘平性的蔬菜，能起到清凉、解毒、去火的作用。如冬瓜、丝瓜、油菜、菠菜、白菜、金针菇、蘑菇、莲藕、茭白、笋、菜心等。

不良习惯5 边吃边聊致过量

吃火锅时往往会边吃边聊，容易忽略进餐的时间。事实上，长时间坐着吃火锅，会大大增加消化道的负担。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工作，消化道腺体无法正常地规律休息。而不少人因为吃得太饱、太杂甚至会引起胃肠功能紊乱，出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻等症状，甚至诱发急性胃肠炎、胆囊炎甚至胰腺炎。

正确吃法：建议在吃火锅时要注意控制就餐时间，不宜连续吃上好几小时，最好别超过3小时。

不良习惯6 汤底美味引痛风

大量进食动物内脏、牛羊肉、虾蟹、豆制品、蘑菇等，这些食物都是嘌呤含量非常高的物质，一顿火锅下来，吸收的嘌呤量就要比正常饮食高出数十倍，尤其是反复煮沸的火锅汤底，危害更大。因为每100毫升肉汤内含嘌呤160-400毫克，比正常饮食要高出30倍，更易诱发痛风病。

正确吃法：爱吃火锅但不要喝汤底。高血脂、高血压、肥胖、糖尿病、动脉硬化和冠心病等病人最好少吃火锅，因为容易并发痛风。另外，火锅汤含有大量的嘌呤和钠离子、钾离子，有痛风、肾脏病、高血压者一定不要喝。

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲