

火锅作为非常具有中国特色的美食，在冬天尤其受人欢迎。君不见，朋友圈经常有人晒火锅照，或是红油翻浪，或是热气腾腾。

老舍曾经在《骆驼祥子》中提到，“先去扫扫雪，晌午我请你吃火锅。”与此同时，也常有食用火锅不当者，在吃完不久就要跑医院，其实，吃火锅也是有讲究的，吃不好，吃不对，还可能得病。



教你健康吃火锅

本报记者 陈晓丽

最好在90分钟内涮完

记者采访了济南市中心医院消化内科主任医师汪素文、山东省交通医院营养科住院医师张春玲，为大家解答吃火锅的那些事儿。

根据加热工具不同，现在火锅一般可分为电磁炉加热火锅和木炭加热火锅。其中，木炭火锅是比较传统的方式，不少人认为这种火锅更正宗，味道也更好。然而，木炭火锅却隐含着一定的风险。在冬天，火锅店内部一般通风情况较差，尤其是在面积狭小的包间内，容易供氧不足，导致木炭燃烧不充分，从而产生大量的一氧化碳。而一氧化碳通过呼吸与我们血液中的血红蛋白结合后，会导致一氧化碳中毒，出现心悸、恶心、头疼等症状。

从火锅汤底来看，滋补养生类火锅是冬天不少火锅店的招牌，火锅底料中多含有黄芪、

桂圆、党参、枸杞等滋补类中药，这类火锅底料深受不少市民的喜欢。专家表示，虽然这类滋补火锅对于提高身体抵抗力有一定的好处，但如果自身属于热性体质、痰湿、容易腹胀等，选择这类火锅不仅不能滋补，反而对身体有副作用，特别是儿童，肠胃功能较弱，最好也不要选择这种火锅。

不少人吃火锅都是约上几个好朋友，边吃边聊，一不小心两三个小时就过去了。然而，火锅底汤的蒸煮时间不宜过长。研究表明，当火锅烧煮的时间超过60分钟和90分钟后，汤底中的亚硝酸盐含量分别可达到10毫克/千克、15毫克/千克，随着煮烫时间延长，亚硝酸盐含量将急剧升高，会对身体造成危害。因此，吃火锅的时间不宜过长，最好控制在一个半小时以内。

捞出来就吃或致病

吃火锅一般都喜欢辣和烫，但是火锅在煮沸时的温度最高可以达到120℃左右，如果捞出来就直接吃，容易烫伤食道黏膜，从而发展出其他多种疾病。同时过烫的食物还会损伤舌部的味蕾，影响以后的食欲。据调查显示，经常摄入过烫的食物与咽喉癌、胃癌、食管癌等有很大关系，因此，从火锅里捞出的食物最好稍微放凉些再吃。

经常反复煮烫之后，火锅底汤的味道比较浓郁，不少人喜欢喝上两碗火锅底汤。其实，经过对牛羊肉、海鲜等的涮烫，

底汤中的动物油脂比较多，导致嘌呤的浓度也很高。嘌呤经过我们身体代谢后会产生尿酸，而尿酸过高正是诱发痛风的主要因素。吃过火锅后，可以多喝水来减轻身体代谢嘌呤的负担。而有痛风病史的市民则最好不要吃火锅。

有口腔黏膜病变、胃和肠道溃疡、痔疮、高脂血症、肾脏疾病患者等都需要谨慎选择，或者尽量少吃。因为火锅底料和蘸酱通常都属于高脂高盐，容易对身体造成代谢负担，身体健康者也要注意适量。

先涮菜再涮肉才健康

在点菜的时候，应注意荤素搭配、主副食搭配，只要不对该种食物过敏，内脏类即使胆固醇含量很高，少吃些也没有关系。而含有多种维生素的青菜类，例如白菜、油菜、生菜以及海带等都可以多吃一些。

同时，菌菇类具有增强身体抵抗力的作用，也可以搭配一些。豆制品例如豆腐、豆皮等偏凉性，可以和热性的火锅搭配食用更好。淀粉类食物例如土豆、红薯、粉丝、面条等也应适量选择一些搭配。

通常来说，吃火锅时先涮

菜后涮肉更为健康，因为有了蔬菜在前，肉类不会摄入太多，可以减轻肠胃的消化负担。但是，专家表示，如果生活中只是偶尔吃一次火锅，不是经常食用，先涮肉还是先涮菜其实并没有那么讲究，只要肉类搭配合适，不吃得太饱太撑就没有关系。

最好不要选择冰冷的饮品，火锅的热烫和饮料的冰冷反差过大，会对肠胃造成严重刺激，容易引起不适，甚至急性肠胃炎等。其实，火锅热性大，冬天吃火锅可以加快身体血液循环，只要食用得当，对身体有一定的裨益。

冬季火锅攻略



●清汤火锅
以清水或骨汤为锅底，底料健康



●滋补火锅
黄芪、桂圆、党参、枸杞等滋补类中药，痰湿、腹胀、暖气者及儿童不适合



●麻辣火锅
患慢性咽炎、口腔炎、胃病、溃疡病、皮肤病、痔疮等人不宜食用



●菌菇或海鲜火锅
嘌呤含量高，糖尿病、“三高”及痛风患者不适合

※木炭加热时，注意通风，防一氧化碳中毒

吃火锅的误区



●吃着火锅唱着歌，吃两三个小时
烧煮时间超过90分钟后，汤底中亚硝酸盐含量可达15毫克/千克，时间越长亚硝酸盐含量越高



●食物烫了才好吃，捞出来就入口
火锅煮沸时最高温度可达120℃，吃过烫食物容易损伤食道黏膜，引发咽喉癌、食管癌和胃癌



●边吃火锅边喝冷饮，爽！
冷饮刺激胃，使胃蠕动减弱，消化液分泌减少，吃下的油脂遇冷凝固，易使胃胀痛

这样吃才健康

●少量内脏和海鲜
●青菜类
●淀粉类(面条、土豆、红薯、粉丝等)
●菌类
●豆制品
●少量肉类

※先涮菜再涮肉更科学



养生堂 堂主:周霞

周霞，医学博士，山东中医药大学第二附属医院副主任医师，副教授，国家二级心理咨询师。周霞毕业于上海中医药大学，得国医大师颜德馨教授私授，为“海派膏方”传承人。主攻中风、眩晕、头痛等疑难杂病的中西医结合诊疗及康复。主持国家级科研项目5项，省级以上科研项目多项，出版专著5部，发表论文30余篇，获国家发明专利2项。

正本清源话“眩晕”之八 儿童眩晕莫心慌

先从一个可爱的男孩说起吧。这是一个特别活泼可爱的男孩，年仅7岁。却已经被眩晕折磨了2年多了。开始的时候是几天晕一次，现在是每天晕几次。孩子的爸爸妈妈心急如焚，到处求医，最终找到了我。

见到这个孩子我又爱又心疼。稚嫩的脸上挂着的那丝丝愁容和不由自主紧蹙的眉象尖刀一样从我的心上划过。因为，我也有一个一样大的儿子。

厚厚一摞就诊资料摆在了我面前。除了一个前庭功能检查提示有些小问题外，其它检查都是正常的。我给孩子做了一个系统的查体：没有什么异常。针对性地做了一个平衡检查，提示轻度的平衡功能障碍，与内耳前庭有关。

我的心里有了答案。其实，在看到孩子的那一刻，我心里就有了诊断方向。而这一家人，一直被眩晕折磨，痛苦了那么长时间。我的心里叹息着：孩子，你本可以不受这么多苦！只因为大家对眩晕认识是如此地肤浅，才让你遭那么长时间的罪。

我的答案是：儿童良性阵发性眩晕(Benign paroxysmal vertigo BPV)。

今天，让我们来认识它，因为35%以上的孩子的眩晕，是它引起的。

孩子诉说眩晕时，家长带来看医生时多为学龄儿童，在紧张劳累后容易发作眩晕，如考试、感染、烈日下活动、看电视过久、休息或睡眠不足、气候骤变等常成为诱发眩晕的原因。这类眩晕具有外周性眩晕的特点，发作多较快，不能保持平衡，伴眼震及恶心、苍白、手足发凉、唾液增多等自主神经系统症状和体征。部分孩子在眩晕前和(或)发作时感一侧或双侧眶部或顶枕部头痛。症状较重时可致呕吐，呕吐后症状减轻。眩晕持续时间较短，数十分钟至数小时后即可缓解。缓解期内无眩晕不适，但易于复发。部分患儿还易患发作性头痛，且多限于一侧眼眶部，严重时可发作眩晕、恶心、呕吐，亦称“眶部综合征”。此外还可有视性眩晕，注视衣服上密集的小花、地砖上密集的小点或从高楼下视来往的车辆等就感头晕眼花，不易保持身体平衡。

虽然就诊时多已是学龄儿童，其实这类患儿从乳幼儿时期就已显示出其特殊体质，例如两三岁时到儿童公园不敢玩转椅、秋千和荡船之类的游戏，甚至在一旁观看这类器械运动时也会头晕眼花，到上小学后乘车机会多了则易晕车，在后排、面向车尾部就座或车内闷热、空气污浊时则易晕车不适，也有只在乘小轿车时易晕，而乘大公交车时并不常头晕。

该病症是良性的，有自愈倾向，但也有成年后发展成为偏头痛的。尽管眩晕孩子智力并不差，但频繁发作仍会影响到学习成绩，而且这种影响往往是长远的，如症状较重则可能影响患儿一生，因此家长应送孩子到医院请专科医生诊治。