

火锅，这种大家喜爱的冬季美食，近来背负了越来越多的骂名。胆固醇含量高、热量易超标，甚至还有致癌的风险……其实，营养学界常说这样一句话，没有不好的食物，只有不好的吃法。为此，台湾《康健》杂志为火锅爱好者们列举了一下5个误区，教您在大快朵颐之时也能留住健康。

误区一、羊肉肥牛脂肪含量太高，鱼丸肉丸没那么多油。火锅原料的选取直接影响到火锅的热量及油脂含量，肉类加工制品鱼饺、虾饺及各类丸子均含有大量的油脂和盐分，有些质量不好的丸类，甚至还添加很多的淀粉，不仅热量高，还缺少了肉类的营养。因此建议大家在选择火锅料理时，应以瘦肉和低脂肪的海鲜为主，可多选择鸡肉片、里脊肉片、海鲜、百叶等低脂肪食物，还可以适量加些豆腐或豆皮来代替肉类，补充植物蛋白。

误区二、绿叶菜多多益善。很多人都知道荤素搭配的饮食原则，但是叶类蔬菜由于叶面面积较大，极易吸收汤底中的油分，类似的还有食用菌类，从而导致素菜整体上脂肪含量增高，使本来低热量的素菜也不再“素”了。我们不妨选择根茎类或海菜类食物，如莲藕、土豆、胡萝卜、海带等，特别推荐放入一些白萝卜，因为块状的不会过多“夹带”锅中的油，其中富含的膳食纤维还能帮助赶走肠胃中的油。

误区三、各种酱料热量差不多。大家在关注菜品之余往往容易忽略，酱料的热量其实非常可观。不论是麻酱韭花还是香油蒜汁，脂肪和盐分的含量都非常高，一大匙酱热量更是超过100大卡。如果能以酱油、葱、辣椒等调味品制成蘸料，所含热量将比酱料低3/4。此外，在调料中加点醋，也有去油解腻的作用。

误区四、吃完火锅还要吃烧饼、点心等主食。吃火锅时，人们往往会在把所有菜涮完后再来个烧饼，这样热量就大大超标了。正确的做法应是在吃到六七分饱时便要少吃少量淀粉类食物，既可以控制热量的摄入，又可以促进消化。如果已经吃了很多的土豆、粉条等富含淀粉的食物，主食就可以减量或不吃。

误区五、一点点涮，慢慢吃。虽说慢餐有益健康，但火锅是个例外。火锅汤底烧煮90分钟后，亚硝酸盐含量会明显增加，所以吃火锅时间不宜过长，应控制在1个半小时以内。