

涓 杓漢兼姤繡 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 桷 鏃 朵 簏 - 鍋 几 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 浜 ゆ 侯 火锅 先放菜还是先放肉？

美食

浣漏

鎏賤龔浜庸細2008/12/01 12:49

吃火锅的好时节又到来了。不过许多爱吃火锅的人由于饮食习惯不当容易引发恶心、呕吐、腹泻、腹痛等消化不良症状。这也为“火锅症候群”的人们敲响了警钟。这里告诉大家一些有关食用火锅的几个健康方法。

入锅分寸，生熟有别

边涮边吃，热气腾腾，火锅给食客带来了巨大的满足感。而许多健康隐患也常常出在这个节骨眼上。不少人贪图吃得鲜嫩，不掌握火候，尤其是生肉、生鱼往往统统往锅里一烫就立马捞出来吃。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。

此外，若对吃火锅的餐具不加以区别使用也可能致病。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，病从口入。

在此建议各位火锅食客要讲求生熟有序，先涮蔬菜，再食肉类，多吃煮食。涮品要在滚热汤中煮熟煮透，以最大限度地减少胃肠道疾病的发生可能。

搭配饮食，冷热有常

一般来说，从火锅中捞出的菜肴温度很高，一不小心就会烫伤口腔和食道黏膜。而许多人因为怕烫，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。尤其是本身就患有慢性胃病的人，更容易诱发慢性病的急性发作。

因此建议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。此外也要尽量少食用冰冻饮料，可选择一些蔬菜汁、乳品或植物蛋白饮料（酸奶、杏仁露等），起到刺激胃肠分泌，帮助消化的作用。

避免刺激，鲜辣有度

很多人都喜欢麻辣口味的火锅底和配料。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。

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)，应尽量少食用这些调味料。那些呼吸道疾病的患者(如肺结核、咽喉炎症、过敏性哮喘等)，也不宜食用刺激性的辣味调料，适宜选择淡醋、麻油等较清淡的佐料。

适可而止，餐量有节

大家吃火锅时往往会聚在一起，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。因此，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。