

冬季火锅吃法有讲究

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/12/08 16:22

痛风病随着火锅盛行而倚疯作邪,入冬以来,上海某医院曾在一日内即收治了好几例因吃火锅而引发的急性痛风性关节发作病例。面对趋之若鹜的美食爱好者,医生提醒:还是古训说得好,病从口入,火锅的确好吃,但在吃这种传统美食时一定要以健康为原则。

嘌呤导致痛风

除了体质、疲劳等因素外,海鲜、动物内脏、蘑菇和酒都是引起痛风病的罪魁祸首。因为带来鲜 美味道的嘌呤人体不能过多承受,而它就是导致痛风病的祸首。

有关专家说,如果过多的嘌呤不能排出体外,尿酸就会在血液中沉积,痛风病就是因此引起的。 初起时经常是莫名其妙的脚趾扭伤,反复出现红肿疼痛,如果得不到控制,尿酸就会进一步引起关节 变形,直至肾脏损害、功能衰竭。

痛风属于富贵病,患者中85%都肥胖。目前,痛风病患者多为收入高、运动少、应酬多的白领上班族,发病年龄从以前的50岁以后提前到目前的30岁左右,经常是在一次豪华的海鲜宴后,第二天清晨突然发病。我国的痛风病是从20世纪80年代开始由罕见病变为常见病的。

目前能确定的是,海鲜、肉类、动物内脏、蘑菇、酒、浓茶和咖啡含嘌呤较多,需要节制。不少 人误以为不吃肉只喝汤情况会好一些,但因为嘌呤能够充分脱落到久炖的汤中,所以痛风病往往在各 种锅、煲类菜肴热卖的季节高发。

宁舍三鲜莫吃太烫

第二医科大学口腔医学院教授、第九人民医院口腔内科主任周曾介绍,每年入冬后,因为信奉一 热当三鲜的火锅文化,口腔疾病患者一些人也迅猛增加,比平常多出15%以上。

周教授说,吃火锅引起的口腔疾病主要与口腔粘膜有关。因为火锅浓汤的温度可高达120 ,取出即吃的话,很易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的粘膜。一些本来就有复发性口疮的人,吃了火锅后容易上火,其口疮发生机会因此又多出好几倍,或者原有的口腔粘膜炎症出现加重症状。如此反复,还会诱发食道癌变。

他说,最危险的是那些患有口腔粘膜白斑或扁平苔癣等癌前病变的人,火锅的高温和调料的刺激 ,都会使这些病情加重。所以,吃火锅千万不可心急,最好能够做到宁舍三鲜,不要太烫。

不做寄生虫的宿主

上海市疾病预防控制中心寄生虫病防治科主任蔡黎研究员介绍,在1995年到1998年的4年间,上海

市感染肺吸虫的病人呈逐年上升之势,原因就是那时生猛海鲜盛行,寄生在虾蟹等海产品体内的肺吸虫趁机转移到了人体内。1998年以后,生猛海鲜不再盛行,上海市的肺吸虫病人也直线减少。

据数据显示,近年,因吃不洁猪肉而患上囊虫病的占了70%,因吃不洁虾蟹而感染肺吸虫病的占20%。

所以,蔡黎研究员建议,吃火锅的时候一定要将肉切薄、多烫,蔬菜要多冲洗,并且最好是到大商场、菜场购买火锅用料,因为这些地方的肉、鱼、菜在安全检疫上更有保障。