

# 市场星报

安徽人的生活指南

2019.12.15  
星期日 己亥年十一月二十  
今日4版 增刊

全国数字出版  
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办  
国内统一刊号 CN34-0062  
邮发代号 25-50

## 健康吃火锅，讲究真不少

御寒、饱腹、营养，一个不能少

随着冬季到来，气温持续走低，不少市民喜欢吃火锅御寒饱腹。安徽中医药大学第二附属医院脾胃科主任李学军建议，涮菜顺序应先素后荤，煮熟后最好凉会儿再吃，而且吃火锅的时间尽量控制在一个半小时以内为宜。

□ 王津淼 记者 马冰璐

### 涮菜凉会儿再吃

很多人认为，吃火锅吃的就是那刚出锅的热腾劲儿，可是，滚烫的食物会使口腔、食管、胃黏膜受到伤害，甚至留下癌变的隐患。因此，李学军建议，市民吃火锅时可以将涮菜捞至碗内冷却一会儿再吃。

同时，吃火锅时还可以喝点酸奶，因为酸奶中含有的一种被称为磷脂类的特殊化学物质，能够在胃黏膜表面形成一个很厚的疏水层，用以抵抗各种外来因子对胃黏膜的侵蚀，从而起到保护胃黏膜的作用。

### 菌汤、番茄锅底较为健康

锅底通常有麻辣、三鲜、菌汤、番茄等种类。从营养角度来说，麻辣锅底营养最差，三鲜锅底含油量最多，因此，菌汤与番茄锅底较为健康。

李学军提醒，阴虚易上火者，应避免吃辛辣刺激、温热香燥、煎炸炒爆、性热上火的食物，如：羊肉、牛肉、胡椒、大蒜、辣椒等；身体虚寒者，可在火锅锅底放适当生姜、葱、花椒、大小茴香等；肥胖者或要控制

体重者可选番茄、菌汤类火锅，碗料最好少加香油；痛风患者则不适合吃菌汤类火锅；担心脸上长痘，要控制葱花、香菜和辣椒的摄入。

### 涮菜顺序应先素后荤

火锅一般味道较重，对胃肠黏膜刺激性较大。李学军建议，吃火锅时，宜营养均衡，荤素搭配。荤与素的比例1:3较合适，涮菜的顺序可以先素后荤。

另外，可以多吃一些土豆和红薯，其中含有丰富的淀粉，可以在胃肠内形成保护膜，从而保护肠胃黏膜，减轻伤害。

### 尽量一个半小时内吃完

李学军表示，亲朋好友聚在一起，边吃边聊，时常忘记时间，这样会使胃液、胆汁、胰液等消化液不停地分泌，腺体得不到正常的休息，导致胃肠功能紊乱、急性胃肠炎等疾病，出现腹痛、腹泻、呕吐等症状。

此外，吃的时间越长，火锅里的亚硝酸盐含量越多，另外，在加热条件下，亚硝酸盐与火锅里含量较高的氨基酸及胺类物质合成亚硝胺，而亚硝胺是世界公认的致癌物质。因此，吃火锅的时间尽量控制在一个半小时以内为宜。

福

恐慌烦躁  
警惕年终“情绪病”

03版

哪些习惯  
不利于脑健康？

04版

吃了这些药  
千万别喝酒！

04版



## 注意啦！叶酸缺乏可导致血小板减少

02版