



# 烧烤虽然美味，但别忘了健康！

喜欢吃烧烤的人快来看一看

眼下最火的网红美食莫过于“淄博烧烤”。“淄博烧烤”火爆全网，四面八方的吃货们都迫不及待想奔赴淄博，来一次舌尖上的味觉之旅。全国其他省市的烧烤摊也都竞相争宠，大街小巷、户外水边都充斥着孜然和辣椒裹着肉的炙烤香，烧烤成了大家社交、放松、解馋的首选。烧烤美食火热，但潜藏着健康隐患！专家提醒：烧烤美味，但不可常吃。那么，对于喜欢吃烧烤的人怎么才能吃得相对健康点呢？本期健康问诊请专家帮你指点一二。 蔡富根/整理

## 烧烤为什么这么香？

烧烤起源很早，从我们灵长类祖先那时候起就已经开始了。最常见的烧烤就是木炭烧烤，之所以能给食物赋予特有的香气，主要是因为两点原因。

1. 美拉德反应。食物在烧烤过程中，蛋白质分解后的氨基酸，会和食物或腌料中的还原糖发生美拉德反应，可以赋予食物独特的香气和诱人的色泽。
2. 风味液滴。风味液滴是烧烤食

物形成风味的关键，食物滴落物燃烧后会散发出很多芳香化合物覆盖在食物上。比如果汁的滴落物包含着糖类、蛋白质和油，肉类的滴落物中含有大量脂肪，这些成分在木炭的高温下会被烧焦激发成带有香气的分子回到烟雾中，给食物赋予芳香味道。

这两种香味的结合，让人对烧烤垂涎欲滴，欲罢不能。

## 烧烤带来的危害有哪些？

烧烤美食火热，但潜藏健康隐患！中南大学湘雅医院营养科副主任营养师刘菊英、主管营养师戴民慧提醒，要警惕烧烤对健康的影响，适量适度享受美食。

1. 致癌物质：在烧烤过程中，肉类或其他食材与炭火接触会产生致癌物质，如多环芳烃（PAH）、氨基甲酸酯（HCA）和苯并吡（BAP）。尤其是使用明火烤，温度高、时间短而且火焰直接接触食物，在更好吃的同时，更容易使食物表面产生黑色的有害化学物质附着在烧烤食物表面。这些物质被证实与多种癌症的发生有关。
2. 脂肪超标：吱吱冒油的食材，往往更容易让人食指大动，这也导致大多数烧烤食品（如肉类、香肠、鸡皮和牛油）富含饱和脂肪酸，平时不吃的肥肉，烤着吃就能吃上好几串。而过多的饱和脂肪摄入与心脏病和中风的风险增加有关。
3. 钠含量高：烧烤在腌制过程中，要

加入大量的盐，并在烤制过程中和烤制后都会撒上含盐的调味料。而且烧烤多为肉类食材，更需要腌制大量的盐和味精，增加风味。而众所周知，过量的钠摄入可能导致高血压和其他健康问题。

4. 细菌、寄生虫污染：有些食材在大火的烤制下，外面已经熟了甚至焦脆了，食物中心温度却没达到可以杀灭细菌和寄生虫卵的温度，而未熟透的肉类含有例如沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、大肠杆菌和猪肉绦虫卵、牛肉绦虫卵和蛔虫卵等。这些细菌和寄生虫均会导致食物中毒和胃肠道不适。

5. 空气污染：烧烤食材的油脂，在高温下能产生大量的油烟，油烟中含有大量的颗粒物和挥发性有机物，其中包括一些对人体有害的化学物质，如多环芳烃等。这些化学物质容易与空气中的水汽、氧气等发生反应，形成包括PM2.5在内的细小的颗粒物，对呼吸系统和心血管系统健康产生负面影响。

## 如何吃才能抵消或者降低危害？

1. 选择低脂肪的食材：脂肪低的食物或者烤前除去食材油脂部分，虽然会影响烧烤的风味和口感，但是可以减少食材燃烧时的烟雾和致癌物质的生成。
  2. 用香料腌制食材：在烧烤前将肉类等食材使用柠檬汁、醋、橄榄油、花椒、孜然、姜、大蒜汁、桂皮粉、迷迭香等富含抗氧化物质的调味料腌制一下，可以增加食材的味道，同时减少产生致癌物质的机会。
  3. 使用烤盘或锡纸：将食材放在烤盘或锡纸上进行烧烤，可以减少肉类和火炭直接接触，从而减少致癌物质的生成。
  4. 充分烤熟：确保将肉类等食材用小火烤，烤制时间延长彻底烤熟，这既可以避免外部焦化又可以降低食物中毒的风险。
  5. 蔬菜包肉，健康又解腻：烧烤食物通常较为单一，用新鲜的未调味的蔬菜，包裹着烤肉补充膳食纤维和维生素。烧烤虽然美味，但是高热量和高钠摄入量可能会对健康造成影响。应该适量食用，避免过度摄入。
- 吃烧烤，往往当时痛快，吃完“罪恶感”爆棚。第二天能做些什么来补救一下吗？
- 专家指出，第二天要多喝水。喝纯水，可以帮助肾脏排出体内多余的钠分，维持水分平衡。其次要多吃新鲜的蔬菜和水果，可以提供身体所需的维生素和矿物质，并有助于促进消化和代谢。最后要增加运动量，适当的运动可以帮助身体排出多余的钠分和代谢废物，提高身体的代谢率。
- 总之，烧烤虽美味，但是不能多吃，不能长期吃。

## 健康吃烧烤几个实用小妙招

如何才能健康地吃烧烤呢？中医师带来几个实用妙招。

1. 巧配紫苏解油腻  
紫苏既是食材也是药材，味辛、性温，具有解表散寒、调和脾胃的作用。用紫苏叶裹着烤肉一起吃，可化解油腻，助消化，还能祛除腥味，保护胃肠，尤其适合脾胃虚寒的人群。
2. 自制酸梅汤降火气  
中医讲，酸入肝，酸主收敛，食肉时配合饮用酸梅汤可起到降火气、解油腻的作用，外面买来的酸梅汤不能确保真材实料，不如自己熬来得实在。  
将乌梅30g，陈皮、生山楂肉、生麦芽各10g，藿香、桂花各1g，包在一起用清水浸泡1小时，然后加入1500ml的水放在砂锅里煮，小火熬制30分钟左右，根据个人口味，加入适量冰糖或蜂蜜调味，最后撒上桂花，放置常温即可饮用，但要注意不可冰镇，这不仅有生津止咳、解暑化湿的作用，还能帮助脾胃消化。此外还要提醒，山楂具有行血散淤之效，如孕妇喝，熬制时需去掉山楂。
3. 揉腹消食健脾胃  
若不小心吃多了，进食半小时后可按揉腹部，促进肠道蠕动，助消化。  
具体方法为：仰卧，两腿平伸，用双掌的掌根，从胃的上半部分，也就是常说的心口窝，由上至下稍微用力推，推到腹股沟的位置，然后顺时针转圈10分钟后，逆时针转圈10分钟，坚持长期揉腹，还可以调畅气机、疏通经络，增强免疫力。

## 烧烤吃多了，中药茶饮助消化

吃烧烤容易导致体内热气上升、胃肠不适，中药茶饮可以帮助消化，缓解胃肠各种不适的症状。

1. 薄荷茶 薄荷茶是一种清凉解暑的茶饮，具有清热解暑、消食化积、止痛等功效。吃烧烤容易导致胃肠不适，喝薄荷茶可以帮助消化，缓解胃肠不适的症状。此外，薄荷茶还可以清除口腔异味，让口气清新。
2. 菊花茶 菊花茶是一种清热解毒的茶饮，具有清热解毒、降血压、降血脂等功效。吃烧烤容易导致体内热气上升，喝菊花茶可以清热解毒，降低体内热气，缓解烤肉对身体的刺激，如口干舌燥、头晕目眩等症状。
3. 玫瑰花茶 玫瑰花茶具有活血化淤、美容养颜等功效。在吃烧烤时，喝一杯玫瑰花茶可以减少烤肉中的致癌物质，并且还可以活血化淤，美容养颜。

