冬季養生：如何健康吃火鍋
作者是 Alan K Chow
冬季養生：如何健康吃火鍋

寒冷冬季，和家人朋友圍著同一口熱騰騰的火鍋，可以任意打撈自己喜歡的美味，卻是溫暖，不過，同許多受人追捧的美食一樣，火鍋背後也隱藏了不少健康的麻煩，那麼，
冬季吃火鍋怎麼吃才夠安全呢？

(1) 吃火鍋時肉類一定要涮熟

吃火鍋時，往往追求嫩滑可口，剛熟或半生熟就吃；在灼肉類時，應灼至熟才可吃，以防肉類中有寄生蟲存在，一些寄生蟲如旋毛蟲等多寄生在豬、牛、羊身上，人若吃
了會在身體中穿腸入血，令身體不適，產生嘔吐、腹瀉、頭痛及高燒，尤其是腳部及肚子會劇痛，運動不靈活，若進入腦中，更會產生腦膜炎，對生命產生危險。

(2) 火鍋器具要清潔幹凈

器具清潔幹凈為上，普通的銅火鍋在停用後，易生一層薄薄的綠色銅銹，這是銅與殘留水或濕氣、鍋上沾留的調料醋酸、空氣中的二氧化碳發生化學反應生成的鹼式碳酸
銅或醋酸銅，它們都有毒，因此清洗工作要做好，不然會造成銅銹中毒，出現惡心、嘔吐等症狀，同時，火鍋以涮燙為主，所選菜料必須新鮮、幹凈，衛生。

(3) 不要吃太燙的食物

人的口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃~60℃的溫度，太燙的食物會損傷黏膜，導致急性食道炎和急性胃炎，所以，從鍋中取出滾燙的涮食時，最好先放在小碟晾
涼後再吃。

(4) 吃火鍋不要冷熱搭配

許多人在食用火鍋時喜歡搭配冷飲或酒。冷飲加熱食交互食用，容易使腸胃道受損；患有高血壓等心血管疾病者，則要注意熱湯和酒類，這些飲品容易讓身體溫暖，但一接
觸到冷空氣後，血管易急速收縮，而且喝酒一段時間後身體溫度反而會降低。

 1 / 2

冬季養生：如何健康吃火鍋
作者是 Alan K Chow
(5) 吃完後不要喝火鍋湯

很多人喜歡喝火鍋的湯，說很濃很好味道，又是精華所在；其實還是少吃為佳，因為火鍋多數是以肉類、菜蔬、菇類及海鮮為主，這些食物材料一齊煮熟後的湯，產生濃
度極高的物質，進入腸胃消化分解後，經肝藏代謝生成尿酸，可使腎功能減退、排泄受阻，會使過多的尿酸沉積在血液和組織中，而引發痛風病，所以吃火鍋時應多飲水，
以利尿酸的排出。

 2 / 2