

# 你真的会吃火锅吗？

## 水温、菜量、搭配饮料都有讲究



天气一旦变冷,火锅就会走俏,吃火锅也需要把握好“度”,才能吃得健康。

**水的温度:**水开了再放肉和菜

**错误示范:**锅里的水开始冒热气了,赶紧把肉和菜放进去煮吧。

**正确操作:**等水开了再放食材。虽然水在冒热气,但是还没有完全沸腾,温度还不够。如果这时候就把食材放进去“泡着”,或许水还没开,肉已经变色了,认为已经完全熟了,就开始吃。殊不知,这个温度并不能充分把肉中可能存在的寄生虫杀死,而且这样的话,食材在锅里煮得时间太久,会损失掉很多的维生素,尤其是对于绿叶菜来说,更不合适。跟蔬菜焯水类似,要用大火沸水,加热时间短,蔬菜中的氧化酶会将维生素C氧化破坏,但是这种氧化酶会在温度达到80℃时活性减弱或者被破坏,因此可以通过高温焯水的方式来减少维生素的损失。

鉴于以上这些原因,因此建议吃火锅煮食材的时候,要等到水完全开了再往里边放,不仅更安全,而且能更好地守住营养物质。

**食物温度:**捞出来凉一凉再吃

**错误示范:**肉熟了,赶紧捞出来吃,趁热吃最鲜嫩。

**正确操作:**食物涮出来后凉一会儿再吃。刚从热锅中捞出来的食物,温

度会很高,很容易烫伤口腔和食管黏膜,尤其是像有馅的牛肉丸或者会吸水的冻豆腐,一不小心咬下去,汁水全溢到嘴里,汤汁很烫,烫伤了口腔黏膜,接下来吃什么都感觉不到味道了,很可惜。更重要的是,食管烫伤是食管癌的一个危险因素,这也是为什么专家们常常提醒大家不要吃烫食的主要原因。

吃火锅要配蘸料也是有一定道理的。食物在调料里蘸一下再吃,不仅可以调味,也可以让食物的温度降下来。如果平时就喜欢吃原汁原味的食物,那么至少也应该先放到碟子上凉一凉,稍等一会儿,没那么烫了再吃。

**喝的温度:**搭配饮料别太凉

**错误示范:**一口热的肉和菜,再喝一口冰爽的可乐或者冰啤酒,爽!

**正确操作:**少喝太冰的饮料,解辣多喝奶制品。本来冰饮料就会刺激人体的肠胃,再加上辣火锅里辣椒素的加持,拉肚子、屁股疼的状况可能会来得更加剧烈。况且,饮料的糖含量很高,会额外摄入很多热量。

或许有人会为自己找理由说,一口热的,一口冰的,这样更解辣。其实也不是,解辣效果最好的是牛奶。这是因为纯牛奶里含有丰富的酪蛋白,它是一种乳化剂,能把辣椒素团团包围,让它和它的下线某一种受体不能结合,人自然就感觉不到辣味了。此外,

酸奶、奶酪等酪蛋白含量很高的奶制品也是管用的。但奶油、乳酸菌饮料等奶制品中酪蛋白含量已经非常少了,对抗辣椒素的效果就会变差。

**点菜的量:**两菜一肉更合适

**错误示范:**翻开菜单,牛肉、羊肉、虾滑、毛肚……这些都要,最后来个菜吧,一盘蒿子秆,搞定!

**正确操作:**吃火锅不该仅有肉,得有菜,而且菜还应尽量多一点,需讲究食物均衡搭配。可以记住这样的一个口诀:“两份蔬菜一份肉”。

肉不要总挑牛羊肉和内脏,还可以选点鱼虾类的肉,热量更低,营养价值也更高。

至于菜的话,其实很多蔬菜都可以与涮肉搭配着一起吃,记得点菜的时候多点一些喜欢的绿叶菜吧,蒿子秆、娃娃菜、茼蒿、菠菜等都可以。不过,要记住,蔬菜不要涮得太软烂,否则营养素破坏严重。如果能同时搭配菌菇类、薯类、豆制品,就更好了。

总之,吃火锅的其中一个原则就是要多样化,不要都是菜,也不要都是肉,都点一点儿。

还有一个建议是有关涮食材的顺序,有不少朋友涮火锅都是先吃肉,等吃肉吃饱了,才开始煮菜吃,而专家的建议是可以尝试“先素后肉”,这样有助于控制食物的摄入量。

**吃的时间:**别超过一个小时

**错误示范:**吃火锅,就是要慢,越慢越好,聊一会儿吃一会儿,吃两三个小时都没问题。

**正确操作:**火锅烧开后最好不要超过一小时,否则,其中对人体健康不利的物质含量会很高。

某些食物中嘌呤含量高,随着食物的不断加入,汤中嘌呤的含量越来越高,可能诱发痛风;肉类食品和动物肝脏的胆固醇含量高,底汤中随着烧煮时间的延长,浓度会越来越高。

有一项测试测定了24锅次火锅底汤以及尾汤中的亚硝酸盐,发表在《上海预防医学杂志》的这篇实验研究结果表明,随着进食时间的延长,火锅底汤中的亚硝酸盐浓度会逐渐升高。

据新华社

## 越休息腰越痛？警惕“脊柱关节炎”

长期腰痛,而且越是长时间静止不动,疼痛越严重。专家提示,这可能不是机械性的腰肌劳损,而是“脊柱关节炎”,包括强直性脊柱炎,属于风湿免疫类疾病,以青壮年男性最为多发,极易被误诊漏诊。

专家介绍,腰背疼在医学上分为机械性和炎症性,机械性比如腰肌劳损,疼痛点一般分布在脊柱两侧肌肉;脊柱关节炎则属于炎症性,一般是位置比较靠下的“下腰疼”,甚至是坐骨处疼痛,随着病程的延长逐渐往上发展,可达颈部。

“腰肌劳损是越活动越加重,脊柱关节炎则是越活动越减轻。”专家介绍,在疼痛的特点上,脊柱关节炎和腰肌劳损有明显区别。脊柱关节炎是由

于炎性物质在局部聚集造成,因此越是不动越痛。比如久坐、睡眠后,血液循环难以及时将炎性物质带走,导致疼痛加重。

专家介绍,脊柱关节炎患者往往晚上刚躺下时不怎么疼,随着炎性物质慢慢聚集到病灶,导致凌晨两三点、四五点时疼痛最为剧烈。起床洗个热水澡,或者活动一下,疼痛就会得到不同程度的缓解。如果不加以治疗,脊柱关节炎能够持续几个月,甚至在几年中间歇发作。

“脊柱关节炎在风湿病中诊断周期较长,容易延误诊断。因为大多数的患者和非专科医生,常常不清楚这类腰疼要去风湿免疫专科就诊。”专家提示,脊柱关节炎有一定的

家族遗传倾向,经常发生“下腰痛”,特别是年轻男性,家中长辈有年老后驼背、年轻时腰痛等状况的,应注意排查脊柱关节炎。

“对于脊柱关节炎患者,非甾体抗炎药物往往是首选。一些公众对抗炎药物存在误区,抗炎药物不是抗生素或抗菌药,而是用于减轻炎症反应。如果选择对了合适的抗炎药,对疼痛的缓解效果一般能达到50%以上。”专家介绍,“对于用传统抗炎药物治疗效果不佳的患者,可以选择靶向药物。治疗脊柱关节炎的生物制剂以前价格很高,随着白介素-17A抑制剂等药物被纳入医保,并于今年3月1日起正式实施,价格得以大幅降低,将有效提升药物的可及性。”

据新华社



## 爆款蒸汽眼罩真能拯救黑眼圈吗？

最近,有微商在推荐网爆款蒸汽眼罩,号称多年的黑眼圈竟然被蒸汽眼罩征服了。这种神奇的蒸汽眼罩,是真的吗?

真相是——假的。可能会造成眼周红肿、充血甚至是低温烫伤。

蒸汽眼罩虽可以缓解眼部疲劳,但其原理是空气中的水分与铁粉在眼罩内部发生化学反应,释放出来的水蒸气使得眼部组织温度升高并促进眼部血管和睑板腺管道开放,使得眼部的血液循环加快和泪液分泌增多,从而能有效缓解眼部疲劳。不过蒸汽眼罩使用时间过长,可能会造成眼周红肿、充血甚至是低温烫伤。

蒸汽眼罩里没有护肤成分。即使有,皮肤也吸收不了多少,对于黑眼圈、眼纹、眼袋等并没有太大改善作用。其实,想要解决黑眼圈、眼纹等“顽疾”,最简单有效的方法就是:尽量少看手机少熬夜。

此外,相信还有很多朋友听过以下两种关于蒸汽眼罩的传言,在此一并辟谣!

### 1. 用蒸汽眼罩可以治疗结膜炎?

**真相:**不一定,还有可能加重病情!

在蒸汽眼罩使用说明中有一条是:患有眼部炎症的人群请勿使用蒸汽眼罩。

这是因为,在眼部患有炎症的情况下,随意使用热敷可能会加重眼部血管充血,导致眼红等症状加重,甚至会导致眼部分泌物增多等情况,使眼部炎症病情加重。

眼病情况繁多,即使是结膜炎也分为急性结膜炎和慢性结膜炎,有时眼病确实可以使用热敷来缓解,但有一些需要使用冷敷,或者是药物治疗。如果不能做出明确的判断,还是需要先咨询医生。

### 2. 蒸汽眼罩可以矫治近视?

**真相:**不一定,只能缓解眼疲劳,改善假性近视。

其实不光是蒸汽眼罩,很多产品号称可以矫正视力,在使用产品后,视力得到了明显的改善,然而这些东西都是假的。

不过,如果你曾经购买过这些产品,你可能会有一个疑问——在使用这些产品后,你感觉你的视力确实恢复了,其实这是因为:这些产品可以改善视疲劳,并非真正的近视治疗,难以达到提高视力的效果。

据新华社