

火锅加冷饮 会有多要命？



夏天，在空调房里吃一顿热乎乎的火锅，感到辣唇烫嘴之时再喝一杯冷饮，简直不能太舒服。

不过，这样常见的吃法，也可能带来“要命”的问题。

一顿火锅过后，可能就进了医院。

吃火锅 + 喝冰饮,有多要命？

1. 火锅 + 冰饮,胃穿孔进了医院

据成都商报6月18日报道，成都66岁的林先生，吃了顿火锅，期间喝了冰饮料，结果胃穿孔，到医院时腹腔已严重感染。

“大家吃起火锅又热又辣，干脆就来些冰啤酒、冰饮料、冰粉。”林先生说，“本来很辣、很热，一口冰的下肚，整个人都爽快了。”

但吃完回到家，林先生就觉得肚子痛，像刀割一样的痛。

本来以为火锅不卫生，没想到最后到医院急诊科检查后，是胃穿孔，直径大约1.5cm。

成都市第五人民医院普外科副主任医师杨健在接受采访时介绍，像林先生这样饮食后导致的胃穿孔，医院近期已经收治了7例，最小年龄只有18岁。

杨健医生解释，正常人适量的进食火锅或者冰粉是不会导致胃穿孔的。这里有两个前提：一是身体健康的正常人，二是适量进食。

但是在存在胃溃疡的基础疾病的情况下：

● 进食火锅和生冷饮料会对胃粘膜产生直接的刺激；辣椒和酒精会使黏膜受胃酸侵蚀的抵抗力下降，继而促进穿孔的发生。

● 所以说胃穿孔的原因，其实说到底就是饮食方面的不注意而导致消化性胃溃疡，上述刺激性食物反复对胃内部进行刺激后而形成胃穿孔。

饮一茶吃二果做三事 能为你的健康加加分

夏一到，天气也是越来越炎热，在这段时间内，养生正当时。饮一茶，吃二果，做三事，或能为健康加分。

饮一茶:姜枣茶

进入夏至之后，养生是关键，一定要注重多喝一些姜枣茶，能够帮助起到暖胃祛寒的功效，去除体内毒素以及湿寒之气的排出。

因为在夏季，很多人怕热，也是会开空调，这样就会导致湿寒湿气入侵体内，从而就会导致湿气的堆积，影响到个人健康，所以，尝试喝一些姜枣茶，有助祛湿排毒，让身体更健康。

吃二果:李子和西瓜

进入夏至，可以常吃一些李子，这也是大量上市的一种水果，李子的营养价

2. 火锅 + 冰饮,血压飙升,起伏能达20-30毫米汞柱

据扬子晚报2012年报道，黄女士一家人周末在火锅店小聚，边吃边喝，结果吃完起身要走时，她突然感觉头痛、头晕、想吐。家人叫来饭店老板询问，也不存在食物不新鲜的问题。

最后，在南京市第一医院急诊科解开了谜团。

原来，黄女士边喝冷饮，边饮热汤，最终导致血压突然飙升，不得不送医院救治。

接诊的南京市第一医院神经内科许庆成医生在2012年接受采访时介绍，在吃火锅时喝下热汤后如果立刻喝冷饮，会出现胃肠道的不适，还会造成血压起伏过大，可能相差20-30毫米汞柱，从而引发身体不适症状。如果心脏本身血液循环就不好，还可能发生缺氧，造成心肌梗死。

他提到，血压变动与食物温度差异也是息息相关的。冷饮会造成胃肠中血管收缩，肾上腺素分泌增多，血压上升；热汤则会造成血管扩张，血压降低。

类似的，炎热夏天吃冷饮、冰西瓜也可能诱发心梗，当然前提是你本身心血管不好。心脑血管最怕一冷一热的刺激。

3. 火锅 + 冰饮,腹痛腹泻,可能好几天

据青岛晚报2015年报道，26岁的张女士在一家餐厅吃火锅时，喝了几杯冰镇西瓜汁，突然腹痛难忍，不仅出现呕吐，还连续去了好几趟厕所，丈夫见状赶紧拨打了120。

接诊的青岛市海慈医院医护人员告诉记者，火锅如果吃了生食或者半生不熟的食物，食物上的细菌可能引起腹泻。

除此之外，火锅的辣锅底会对肠胃产生刺激，导致肠胃功能较弱的人腹泻。

很多人觉得从火锅中捞出的菜肴温

值非常高，能够帮助起到温热解毒，养生保健的效果。

西瓜中含有丰富的水分以及多种维生素，常吃西瓜，能够为身体补充夏季所流失的水分以及多种营养成分，对身体健康有好处。同时也可以起到清热解暑的效果。

但是一定要注意，西瓜也不能大量食用，毕竟西瓜属于一种寒凉性食物，摄入过多，也会导致脾胃受损，控制住摄入量为好。

做三事:多喝水、睡午觉、适当运动

进入夏季，出汗量比较多，水分流失也会过快，从而导致身体缺水，影响人体正常的功能运转。所以，一定要多喝水，这样能够为身体补充水分，维持自身的

度很高，一不小心就会烫伤口腔和食道黏膜，会趁势喝上一大杯冰镇啤酒或冰冻饮料躲避滚烫，但是如此一冷一热，很容易造成胃部消化不良，引发腹泻。

除此之外，火锅的辣锅底会对肠胃产生刺激，导致肠胃功能较弱的人腹泻。

很多人觉得从火锅中捞出的菜肴温度很高，一不小心就会烫伤口腔和食道黏膜，会趁势喝上一大杯冰镇啤酒或冰冻饮料躲避滚烫，但是如此一冷一热，很容易造成胃部消化不良，引发腹泻。

上海市中西医结合医院消化内科主任医师傅志泉谈到，吃火锅喝冰饮会刺激胃部血管收缩，减缓胃肠蠕动，消化液减少分泌；同时温度下降，消化酶活性也会下降，不利于消化。

类似在网络上，一位25岁的年轻人就写道，自己之前吃了火锅，也喝了冰饮料，之后总是轻微腹痛，最近一天要去三次厕所。

健康吃火锅,这4点要注意！

1. 不要冷热交替,间隔3分钟

很多人觉得，一口热的肉和菜，再喝一口冰爽的饮料，即解热，又解辣。

一是本身冷热交替会刺激肠胃；第二个是，解辣效果最好的是牛奶或酸奶等蛋白含量高的饮品，而不是冷饮。

吃火锅的时候，在喝热汤和冷饮之间，最好间隔3分钟以上。喝的时候也最好小口进食，这样对血压变动的影响可以减到最轻。

2. 不要趁热吃,凉一小会儿

不少人觉得火锅趁热吃最鲜嫩，尤其是肉。

但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，汤汁很烫人。

食物涮出来后凉一会儿再吃。

3. 不要急涮肉,两菜一肉来搭配

有些人吃火锅习惯先下肉，最后再放菜。结果肉吃饱了，最后也吃不进多少菜。

但，吃火锅不该仅有肉，得有菜，而且菜还应尽量多一点。

可以记住这样的一个口诀：“两份蔬菜一份肉”。

也可以尝试“先素后肉”，这样有助于控制食物的摄入量。

4. 不要聊太久,吃火锅别超1小时

很多人吃火锅能吃两三个小时，聊一会儿吃一会儿。

但是，火锅烧开后最好不要超过一小时。一个是时间越久，随着食物的不断加入，汤中嘌呤的含量越来越高，容易诱发痛风；而且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。

据新华网

鸡蛋鹅蛋鸭蛋 哪个更有营养



饮食习惯事关身体健康。为了保证营养均衡，平时每天吃一些水煮鸡蛋，能够补充优质蛋白以及微量物质，使身体处在良好的状态之中。

当然，除了鸡蛋之外，像鸭蛋、鹅蛋也是常见的家禽蛋，所以很多人也会有疑问，对于鸡蛋、鹅蛋、鸭蛋来说，哪一种蛋更有营养呢？

鸡 蛋

在生活中，相信很多人比较常吃的莫过于鸡蛋了，鸡蛋中的蛋白质含量丰富，100克鸡蛋中大约含有12.7克的蛋白质。而且这种蛋白质非常容易被人体消化吸收。

不仅如此，鸡蛋中含有丰富的铁、钾、钠等微量物质，尤其是蛋黄中的铁元素含量非常丰富，所以常吃一些鸡蛋有益健康。

但是也要注重控制好摄入量，因为蛋黄中的胆固醇含量相对较高，以免影响到个人健康。

鸭 蛋

鸭蛋相对比鸡蛋来说味道比较腥，所以很多人难以接受，不过也有一些人比较爱吃鸭蛋，尤其是咸鸭蛋。

鸭蛋中含有丰富的蛋白质，维生素B2，维生素A、维生素D等微量物质，常吃一些鸭蛋，对身体健康非常有益处。尤其是矿物这方面，要比鸡蛋更高。

但是一定要注意，虽说吃鸭蛋利于身体，不过加工过的鸭蛋比如咸鸭蛋，其中的盐分含量相对较多，摄入过多，就会影响到正常的血压水平，也会对肾脏造成损伤，所以还是要少碰。

鹅 蛋

鹅蛋这种食物可能不会经常吃，但是，对于一些身体虚弱或者是存在一些疾病的人群来说，可以适当食用一些鹅蛋，能够起到滋补效果。

而且，鹅蛋中含有卵磷脂，对于高血压、心脏病等方面有一定的帮助效果，特别适合春秋两季食用。

所以像这种温补佳品，也是深受人们的喜爱，常吃鹅蛋，对身体健康有好处。

哪一种更好？

其实鸡蛋、鹅蛋、鸭蛋中的维生素相比较，按照排名应该是鸡蛋，鹅蛋，最后是鸭蛋。

不过，每一种蛋类都有各自的优点。要说哪一种最适合人体食用，莫过于鸡蛋。

因为鸡蛋的营养价值比较全面，价格相对比较合适，所以鸡蛋相对是比较好的一种。

但要想为身体补充更多的营养成分，其实这几种蛋都可以适当食用。

但是一定要注意，一些腌制的蛋类还是最好少碰，而且在平时吃鸡蛋的时候，也尽量选择水煮蛋，最好是全熟的，这样才有利于身体的健康。

据新华网