

每到寒冷的季节，人们总喜欢围坐在火锅四周，品尝热气腾腾、味美汤鲜的佳肴。此时，人人脸红汗冒，笑语欢声，真可谓其乐融融。然而，在享受美味火锅的时候，如果忽视了健康的吃法，美味的火锅就会变成致病源，影响身体健康。吃火锅养生，通常有8个误区，应引起注意。

菜中的毒素便会自行分解。实际上，蔬菜中的营养成分生食时不容易吸收，以马铃薯为例，生吃时进入人体的大多数马铃薯淀粉是没有变化的淀粉，不仅口感不好，而且难以吸收。经过加热之后，马铃薯中大多数淀粉已经糊化、分解为葡萄糖，葡萄糖是最易被人体吸收的。再有，蔬菜表面经常残存一些农药和有活性的

## 健康吃火锅 谨防八误区

●王 桐

**误区一：吃火锅要用以炭为燃料的铜火锅，这样吃才有感觉，才像吃火锅。**事实上，火锅的味道主要来自于火锅的底料及供蘸食的小料，与器皿没有多大关系。使用以木炭为燃料的铜火锅存在着极大的安全隐患：首先，以铜锅为盛器的食物经涮制后再食用，铜便会渗入到食物中，而铜的吸收率受膳食中铜水平的强烈影响，膳食中铜含量增加，摄入量会明显增加，可造成身体的不适，包括口腔有金属味、上腹疼痛、恶心、呕吐及严重腹泻。铜虽然不是储存金属，但是铜和所有组织细胞都能以金属硫蛋白的结合物形式将过多的铜储存起来，主要存在于肝脏中，所以摄入铜过量会对肝造成危害。其次，以木炭为燃料，燃烧时会生成一氧化碳，而一氧化碳是一种无色、无味的有毒气体，平时很难发现，一旦吸入，可致中毒，危及生命。在吃火锅时要选择通风场所，如在家聚餐时可选择电炉或酒精炉，火锅味道也不会受到任何影响，且炉温还可根据需求任意调节，既方便又安全。

**误区二：蔬菜生吃有益身体健康。**吃火锅的时候有人喜欢将蔬菜生吃，认为这样有利于营养素的吸收，然而，有一类像豆荚一样的蔬菜是含有天然毒素的，如果不加热煮熟，就会引起腹泻等疾病。经过加热之后，此豆荚类蔬



虫卵，如不经加热是很难杀死的，人食用后容易中毒和感染各种疾病。一般的烹调加热，其温度都在100℃以上，可去除绝大多数寄生虫卵，保障人体健康。

**误区三：食物表面洁白就是好货。**人们在食用火锅的时候大多喜欢涮一些颜色雪白的毛肚、鱿鱼等鲜嫩爽口的食物，但人们的选择标准似乎很不科学。据有关部门检查发现，市场上大量此类产品，都是用国家禁用的工业碱、双氧水、福尔马林等有毒物质泡发和防腐的。从外观看，此类产品洁白、水灵、口感爽脆、鲜嫩，而且通过此方法还能增加食品的体积和重量，销售者可从中牟取暴利。但此类产品对

人体的危害极大，其中双氧水能腐蚀人的胃肠，导致其溃疡，福尔马林可以致癌。所以，在选用此类食品的时候不要只看重外观，应选择色泽柔和、有一定韧性的食品。再有就是不要受价格的诱惑，往往价格是最让人动心的，而商家正是抓住消费者这一心理使用劣质原材料，采用非法手段加工，使成品外表美观、价格低廉，以牟取暴利。

**误区四：一热当三鲜。**许多人习惯热腾腾的火锅美味一夹起来便直往嘴送，烫得舌头发麻、满头大汗，大呼过瘾，并美其名曰“一热当三鲜”。口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受50℃的温度，太烫的食物就会损伤黏膜，而火锅浓汤的温度可高达120℃，取出即吃的话，食物很容易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。一些本来就有复发性口疮的人，吃了火锅后容易上火，其口疮发生机会可提升好几倍，或者原有的口腔黏膜炎症出现加重症状。如此反复，还会诱发食道癌变。最危险的是那些患有口腔黏膜白斑或扁平苔癣等癌前病变的人，火锅的高温和调料的刺激，都会使这些病情加重。因此，吃火锅千万不可心急，从火锅中取出的食物量要少，等降温后入口为宜。最好能够做到“宁舍三鲜，不要太烫”。

**误区五：半生不熟最鲜美。**许多人为追求鲜脆嫩滑的口感，食物在火锅里烫一下就吃。这样的吃法除了造成消化不良外，潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠，从而导致疾病的发生。据研究，旋毛虫、绦虫和囊虫3种寄生虫所引起的严重的寄生虫病都可能通过火锅传播。不洁的猪肉片和牛肉片里很可能含有这3类寄生虫。如果得了寄生虫病，就会浑身乏力、肌肉酸痛、身体浮肿，有时候脚踏地面都会有刺痛的感觉。因此，吃火锅的时候一定要将肉切薄，涮猪肉片、牛肉片时一定要涮熟再吃。同时，还要看肉片上有没有白色、米粒状物质，如有，则可能是囊虫卵。

**误区六：冷热混吃求“中和”。**一口麻辣

烫，一口冰冻啤酒，这是许多人喜欢的火锅吃法，并美其名曰“中和”。进食忽冷忽热的食物对胃黏膜极为不利，极易造成胃肠疾病。吃火锅时应多喝温开水，尽量避免喝冷冻饮料。

**误区七：让辣来得更猛烈些。**一提起火锅，又麻、又辣、又烫的口味便成了不二的选择，因为那被辣得大汗淋漓的感觉实在太过瘾了。其实麻辣火锅对胃肠的杀伤力很大。火锅的辛辣味道最先刺激的是食道，接着迅速通过胃、小肠等，严重刺激胃肠壁黏膜，引起胃酸和胀气。火锅除容易引发食道炎、胃炎外，还会引起腹泻。有便秘或痔疮“前科”的人，吃火锅时更要“嘴下留情”，否则，痔疮患者容易因肛门四周经受刺激、括约肌过度充血而复发，便秘患者会因此更加“添堵”。尽管每个人对辣的耐受度不同，但是，为了胃肠着想，建议还是少吃又麻又辣的火锅；实在抵挡不了那“火辣辣”的诱惑时，也要尽量把料调至微辣，且少喝火锅辣汤。另外，吃完火锅后要多喝些温开水或浓茶，以稀释辣汁，减轻对胃肠道的刺激，这样胃肠都会舒服一些。一旦有什么不适，赶紧喝些清淡的饮品，如稀米粥或牛奶，以保护胃肠壁。

**误区八：火锅汤底营养好。**一些人把涮完的火锅汤底当作“营养汤”而将其喝光。火锅的涮汤大多采用猪、羊、牛等高脂肪食物为底料，又多以辣椒、胡椒和花椒等为作料，吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外，火锅汤久沸不止、久涮不换，其中的成分可发生一定的化学反应，产生有害物质。如肉类、海鲜中所含卞啉物质多溶于汤中，汤中的高浓度卞啉，经肝脏代谢，会产生大量的硝酸，引发痛风，出现关节病症状，严重时损伤肾功能。对于一次吃不完剩下的涮料和底汤应倒掉，如果是放在铜火锅中的食物过夜后更不要吃，这不但有害健康，而且可能引起铜氧化物急性中毒。◆