

又到火锅飘香时



食事纵横

吃火锅要节制

解放军304医院急救部的何志杰主任告诉记者,由于北方的冬天比较寒冷,许多人喜欢吃一些辛辣的火锅,然而,这往往成为一些疾病的诱因。如果不加节制地吃火锅,很容易刺激胃黏膜而引起胃的蠕动增强,使胃肠道功能紊乱,导致腹痛、腹泻、胃黏膜损伤,尤其对那些本来就有胃肠道疾病的人伤害更大,甚至会出现消化道出血等严重后果。

何主任建议,吃火锅一定要有所节制,不要连续、过多地吃火锅,尤其是老人、儿童及胃肠功能不好的人。

何主任还提

醒慢性病人注意以下几点:

- 1.火锅料,如鱼饺、虾饺、各种丸子、肉类,油脂含量较高,患有糖尿病、高血压、高血脂的病人要注意少吃。
 - 2.火锅多用高汤熬煮,含有大量嘌呤,痛风患者不要喝。
 - 3.火锅汤中含钠离子、钾离子多,患有肾病、高血压的人最好不要喝。
 - 4.调味料,如沙茶酱、辣椒酱对肠胃刺激大,有胃肠疾病的人应尽可能使用酱油、麻油等较清淡的调味料。
- 文/贾宁

涮火锅 因人而异

寒冬腊月,与亲朋好友聚在一起,一边享受热腾腾的火锅,一边畅谈美滋滋的生活,痛快至极!但火锅虽好,还需科学食用,既要兼具美味与特色,又要能够养生与保健。为此,北京中医医院营养部的主任医师杨国政提醒人们,不同体质的人应该对火锅区别食用,同时注意涮锅食物的合理搭配。

菌类火锅 适合各类人群

野生菌类火锅具有低脂肪、高蛋白、不肥不腻的特点,各种食客都可放心食用。银耳、猴头菇有清洁肠胃的作用;白蘑菇有降血压的功效;香菇、松茸、竹笋等对预防高血压、心脏病、心血管病有益。

羊肉火锅 热性病人要节制

羊肉、狗肉含有大量蛋白质、脂肪,还有碳水化合物、钙、磷、铁及多种维生素,是冬令御寒强身的滋补佳品。羊肉、狗肉性温热,所以身有热症,如发烧、发炎的人就应少吃。中医讲究“热则寒之”的食疗方法,因此,涮羊肉时最好搭配些凉性和甘平性的蔬菜,如冬瓜、油菜、白菜、红薯、土豆等。蔬菜含大量维生素及叶绿素,不仅能消除油腻,补充人体维生素的不足,还有清凉、解毒、去火的作用。

麻辣火锅 肠胃功能不好不宜多吃

这种火锅多以辣椒、胡椒、花椒为作料,油腻辛辣,易致高血脂症、胃病、

十二指肠溃疡、口腔溃疡等疾病,餐后还可能会有小便困难、便秘、便血等情况。

鱼头火锅 有皮肤病的人应慎吃

鱼肉属于发物,有皮肤病的人吃多了会发病、加重病情。而且,鱼头中血管多,常有少量残留农药,严重的还会引起昏迷。

药膳火锅 因人而异

药膳火锅有很高的药用价值,能安五脏、益胃、补胃、暖腰膝、壮气力……尤其体弱、腰痛、足冷及患有有关节炎的人适量进食大有裨益。体虚的人可在火锅里加党参、鸡块;血虚的人可加些红枣、莲子。但用药膳火锅一定要因人而异,最好先听取专家的意见,不可随意乱吃。

蔬菜、饮料合理搭配

涮火锅时多种食物一起吃,难免造成一些食物搭配不当,吃的时候也要注意。比如,萝卜和木耳不能同吃,二者一起食用可能导致皮炎;土豆是涮火锅时很受欢迎的蔬菜,但如果搭配的水果是香蕉,则会导致面部生斑;涮海带不能喝白酒,海带遇白酒会硬化,引起肠胃不适;菠菜中含有草酸,会妨碍食物中钙、铁的吸收,涮的时间要短。

另外,吃火锅时最好喝茶或饮料,像碳酸饮料、果蔬汁、酸奶等,饮料要保持常温,太凉的饮料与热火锅搭配会刺激肠胃。文/王乐



当防病从火锅来

近日,北京市食品安全办公室发布消费警示:爱吃火锅的消费者一定要警惕“火锅病”。那么,我们吃火锅时应该注意些什么呢?

涮肉所用的肉片应该越新鲜越好。选择肉片时,要尽量选切得薄的,因为肉片如果较厚,涮锅时不易杀死寄生虫虫卵,吞食后会容易导致疾病发生。一般来说,薄肉片在沸腾的锅中烫一分钟左右的肉,颜色由鲜红变为灰白时,才可以吃。

据有关部门检查发现,一些饭店中的百叶、黄喉、玉兰片等火锅料看起来很白,但这是使用了国家禁用的工业碱、双氧水、福尔马林等有毒物质发泡而成的。双氧水能腐蚀胃肠,导致溃疡,福尔马林则可能致癌。所以,涮火锅时一定要注意辨别涮料的质量,太白的百叶、黄喉不要吃。

在粉丝制作过程中,会加入0.5%左右的明矾液,其中含有较多的铝。过量摄入铝会加快人体衰老和诱发老年痴呆症。

吃火锅时大量进食嘌呤含量高的动物内脏、骨髓、牛羊肉、海鲜、虾蟹,易引发痛风。而且,火锅肉汤内所含的嘌呤物质比正常饮食要高出30倍,易导致体内嘌呤代谢产物尿酸升高,如果再喝酒的话,就会使体内尿酸堆积,抑制尿酸的排出,更易患痛风。

吃火锅一定要去正规、卫生条件好的火锅经营单位,以确保食用的安全性。吃火锅时还要注意通风,若通风条件不好,二氧化碳、一氧化碳等废气在室内越积越多,会出现头晕、耳鸣、眼花、四肢无力,甚至恶心、呕吐等症状。

文/乐天



婴幼儿米粉选购六要素

婴幼儿米粉是为婴幼儿补充营养的辅助食品。它以大米为主要原料,以白砂糖、蔬菜、水果、蛋类、肉类等为选择性配料,再加入钙、磷、铁等矿物质及维生素,经泡米、打浆、配料、均质、干燥、粉碎、包装七项工艺精制而成。

婴幼儿的生长发育需要大量的营养物质,如不能提供营养丰富的食品,将导致婴幼儿营养不良、生长缓慢、智力发育滞后。因此,婴幼儿食品必须营养齐全。

国家对婴幼儿米粉中所含的营养素有严格的规定,如蛋白质 5%,碳水化合物 60%,维生素B₁、B₂均 200微克/100克,烟酸 3000微克/100克,钙 300毫克/100克,磷 225毫克/100克,铁 6毫克/100克,锌 2.5毫克/100克。

消费者在选购婴幼儿米粉时应注意以下几点:

一、尽量选择规模较大、产品质量和服务质量较好的名牌企业生产的产品。规模较大的生产企业技术力量雄厚,产品配方设计较为科学、合理,对原材料的质量控制严格,生产设备先进,企业管理水平较高,产品质量有保证。

二、看包装上的标签标识是否齐全。按国家标准规定,在外包装上必须标明厂名、厂址、生产日期、保质期、执行标准、商标、净含量、配料表、营养成分表及食用方法。缺少上述任何一项,最好不要购买。

三、看营养成分表中标明的营养成分是否齐全,含量是否合理。营养成分表中一般要标明热量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素(如维生素A、维生素D、部分B族维生素等)、微量元素(如钙、铁、锌、磷等)。

四、看产品说明。按国家标准规定,产品包装说明中应明示“婴幼儿最理想的食品是母乳,在母乳不足或无母乳时可食用本产品,6个月以上婴幼儿食用本产品时,应配合添加辅助食品”。如断奶期配方米粉,还应注明“断奶期配方食品”或“断奶期补充食品”等。这些声明是企业必须向消费者明示的内容。

五、看产品的色泽和气味。质量好的米粉应是大米白色,均匀一致;有米粉的香味,无其他气味,如香精味等。

六、看产品的组织形态和冲调性。合格的婴幼儿米粉应为粉状或片状,干燥松散,均匀无结块;以适量的温开水冲调或煮沸,经充分搅拌后应呈润滑的糊状。

(国家质量监督检验检疫总局产品质量监督司供稿)
图 贾宁

美味柚子正当食

美食俱乐部



每年的10~11月,是柚子成熟的季节。因为皮厚耐藏,一般情况下存放三个月也不会失掉香味,所以,柚子又被人们冠以“天然水果罐头”的美名。

柚子含有丰富的蛋白质、有机酸、柠檬酸、胡萝卜素、维生素以及钙、磷、镁、钠等人体必需的元素,不但营养价值高,而且具

有健胃、润肺、补血、清肠、利便、理气、化痰等功效。柚子汁多甘美,微带酸味与苦味,同时还具有退火、降血压的食疗功用。

柚子皮含有精油中的柠檬醛,可以泡水入浴,有助于改善肩膀酸痛;晒干变硬的柚子皮放在橱柜、米缸内可以防虫;用刺有小孔的塑胶袋将晒干变硬的柚子皮装好保存,还可以做肉类去腥的辛香料。

选购香甜味美的柚子,首先要看柚子的表皮是否薄而光滑,然后用手按压叩打果实外皮,选择有弹性的,下陷没弹性的质量较差。另外,熟透了的柚子还有一股芳香浓郁的味道。

文/刘嘉