

天冷唯有火锅不可辜负 冬季火锅怎么吃才健康?

本报记者 梅杰

火锅是冬日宴客的惯用主角,一顿火锅下肚,全身暖洋洋的。那么,吃火锅如何做到健康不上火?吃热性食物要注意哪些健康事项?为此,记者采访了省中医院中医内科主任医师金涛,请他来解答一下冬季吃火锅的那些事儿。

怕上火就选清汤锅底

“清汤锅底是所有火锅汤底中含脂肪较少的,由于长时间的高温烹煮,火锅汤底中多多少少会含有一些亚硝酸盐,清汤火锅则能减少汤中的亚硝酸盐危险,同时也能避免上火。”金涛表示,别看冬天天气冷,上火也是常有的事,选择清汤锅底则可以在源头上避免上火找上门来。除了清汤锅底,海鲜锅底也是追求低脂、清淡的最佳选择。如果实在喜欢麻辣口味的火锅汤底,可以点一个合适的鸳鸯锅,这样可以满足不同人群的需求。“但是,对于阴虚内热体质者,或是便秘、过敏、哮喘、自身免疫功能低下的人群还是避免吃辣的火锅为好。”

金涛说,在吃的过程中,最合适的饮料搭档是凉茶、金银花茶、菊花茶、蒲公英茶和决明子茶等,能预防上火、便秘。

“火锅虽然好吃,但食材大部分却都是生的,涮得不够熟进行食用的话,很容易导致腹痛、肠胃不适、破坏口腔黏膜等疾病悄悄上身。”金涛提醒,吃火锅时一定要特别注重肉类的干净卫生,尤其是在涮肉片时,一定要涮熟透了再吃。

肉类蔬菜食用有讲究

肥牛肉和肥羊肉都是高脂肪的肉类,脂肪含量最高可达35%以上,这类脂肪的饱和程度比起其他肉类来说,是相当高的,里面也含有大量胆固醇。

金涛表示,血脂偏高者最好少吃这种肉类,多选择低脂肪的品种,例如鸡肉、海鲜等。但体弱怕冷的人应当多选牛肉或者羊肉,这样可以达到祛寒滋补的效果。

此外,容易出现过敏症状的人要尽量控制食用或者避免食用海鲜,而减肥者则可以多选海鲜和血片,并尽量多食用白豆腐和青菜类。

“常见的蔬菜中含有大量维生素,不仅能消除油腻,还能很有效地补充冬季人体维生素的不足,有清凉、解毒、祛火等效果。”金涛指出,冬季吃火锅,更应多一些绿色蔬菜,但蔬菜也不适宜久煮,不然就会失去大部分营养价值和清热降火的功效。

吃羊肉、牛肉等燥热类食物时,需要尽量搭配凉性或者是甘平性的绿色蔬菜,这样在很大程度上可以起到清凉、解毒、祛火的效果。凉性蔬菜一般有冬瓜、油菜、白菜、蘑菇、菜心等;而红薯、土豆、香菇等则是甘平性的蔬菜。



留心卫生安全是关键

普通的铜火锅在停用后,易生一层薄薄的绿色铜锈,这是铜与残留水或湿气、锅上沾留的调料醋酸、空气中的二氧化碳发生化学反应后,生成的碱式碳酸铜或醋酸铜,这些均有毒。对此,金涛提醒,火锅器具的清洗工作要做好,不然会造成铜锈中毒,出现恶心、呕吐等症状。同时,火锅以涮烫为主,所选菜料必须新鲜、干净、卫生。

除此之外,许多人吃火锅时,习惯用自己的筷子去夹生肉片或蔬菜,熟的时候再用同一双筷子取食,这是很不卫生的。这样做,一则容易将病菌吃入体内,尤其幽门螺旋杆菌大多经口传播,同样,又容易导致一桌人交叉感染。因此,吃火锅涮菜时,准备专用的筷子或工具更为健康。

健康小贴士

感冒吃药注意 “三要、两不要”

本报综合报道

上周末的一场大雪来得猝不及防,气温骤降,使得不少人都患上了感冒。感冒从初发到痊愈都有一个过程。但很多人感冒后为了好得快,就随意增加服药的剂量或是多种药一起服用,殊不知这样不仅起不到治疗的作用,还可能产生一些副作用。专家提醒,感冒吃药有讲究,要做到“三要、两不要”。

要多喝水。多喝水可以促进药物排泄,也可间接起到排出体内毒素的作用。建议生病期间每次喝水300毫升,一天的饮水量保持在2000毫升左右为宜。

必要时才服药。若病情较轻,可以不用吃感冒药,通过食疗、理疗等方法来缓解症状,例如用温热的水泡脚、喝姜水发汗等。孕妇和哺乳期妇女感冒时,应在医生指导下对症治疗。

要注意服药成分。含有氯苯那敏和苯海拉明的感冒药有嗜睡的副作用。因此,司机、高空作业、从事精细工种者,在上班前或工作时间内应避免使用含有上述成分的感冒药。心绞痛或严重冠心病患者应避免使用含有伪麻黄碱的感冒药。

药不可过量。服用感冒药应严格按照药品说明书的用法用量。儿童肝肾发育不全,服用含对乙酰基酚的感冒药会损害肝肾,3岁以下儿童应避免使用。儿童服用含右美沙芬的感冒药应该严格控制剂量。老年因肝肾功能较弱,服用时应该注意用量,以免造成肝肾损害。

不多药并服。市售的感冒药可分为单方制剂及复方制剂,其中后者占多数,里面可能包含解热镇痛抗炎药、抗组胺药、镇咳药、抗病毒药、收缩微血管药等两种或多种药物成分。因此应在医师的指导下服药,避免多药并服。



健康百科

男子熬夜搓麻将“搓”进ICU 寒冷天气“脑中风”高发 医生提醒这些人更得注意

12月12日,海宁市中心医院传出消息,一名四十来岁的中年男子因为搓麻将一天一夜,突发“脑中风”(即脑梗死)送进ICU了!这是怎么回事呢?

搓麻将一天一夜 被送进医院ICU

今年四十出头的张先生(化名)患有高血压、糖尿病多年,但他并没有引起重视,平日里也没有吃药控制血压、血糖。此外,张先生还有一个爱好——搓麻将,有事没事就喜欢和麻友们凑在一起玩上几圈。这不,前两天张先生应邀去搓麻将,一搓就是一天一夜……张先生觉得他还年轻力壮,偶尔熬熬夜也没啥事。

凌晨2点多,正在搓麻将兴头上的张先生突然口齿不清,右侧肢体乏力站不起来了。想着或许是搓麻将搓累了,张先生就躺下来休息。转眼已经凌晨4点多了,张先生右侧肢体的情况不仅没有好转,反而进一步加重,右边的肢体完全不能动弹,麻友们开始着急了,催促他来到了海宁市

中心医院急诊科救治。

幸亏就医及时,经过紧急检查和会诊,医院神经内科主任童玉翠诊断张先生符合溶栓指标,在征求他意见后随即便被送入了ICU进行治疗。目前,张先生的身体恢复良好。

搓麻将搓进医院 罪魁祸首是它

童玉翠指出,搓麻将搓出脑中风的情况其实并不少见。“搓麻将时,很多人会因为输赢而情绪大起大落,容易激动,易造成血压不稳,一旦血压升高到一定的程度,血管承受不住压力,就比较容易诱发脑中风。如果本身就有高血压、糖尿病的患者就更容易发生脑中风。”

除此之外,长期的熬夜也容易诱发脑中风。童玉翠提醒,经常性的熬夜不仅会导致生物钟紊乱,而且在长时间的熬夜期间,身体的重要脏器得不到很好的休息,呈现超负荷运转,同时大脑也一直处于疲劳状态。这些都造成了身体的抵抗力和免疫力下降,不仅容易诱发脑中风等心血管

咦,脸怎么有点歪?



意外,还容易引发其他疾病。

预防脑中风 这些事要谨记

“低温天气里发生脑中风的风险非常高。”童玉翠表示,随着气温的下降,高血压患者的血压也开始呈现“过山车”式的波动。天气变冷,室内外温差大,血压易升高,血管脆性增加,不规律服药更容易诱发心肌缺血、脑血管病等疾病。所以,在低温天气,规律、定量服药更为重要。

此外,童玉翠还提醒大家,脑中风已经不再是中老年人的专属,这个病正呈年轻化趋势。也就是说即使是年轻人,也有可能得脑中风。因此,千万不要让身体过度疲劳;高血压、糖尿病患者要养成良好的饮食生活习惯,并遵医嘱配合药物治疗。“脑中风虽然发病急,但还是有征兆的,一旦出现征兆,务必马上拨打120,送往医院进行抢救治疗。”童玉翠解释,所谓征兆,简单来讲,就是一句话“言语含糊嘴角歪,胳膊不抬奔医院”。

(通讯员 朱晓迪 朱佳超)