

# 吃火锅，讲究多

文 | 张健锋



扫一扫，精彩更多

爱吃火锅的朋友们恨不得天天吃火锅，但你可曾想过吃火锅也是有讲究的。这里头的门道即使是资深吃货也未必晓得，关键时刻还得请出医疗专家来聊聊……

## 时间的控制

最好在2小时内结束。有时边吃边聊，不知不觉就吃到半夜，殊不知，如此不断进食，胃液、胆汁、胰液等消化液不断分泌，对肠胃造成极大负担，有诱发胆囊炎、胰腺炎等疾病危险。此外也要注意吃火锅的频次，不能太多，再好吃天天吃也会腻，不是么？

## 成熟度和火候得把控

不能图鲜过早捞出，防止寄生生物未被杀死，涮得太久，食物过熟会造成营养成分大量流失。

## 防止烫伤

口腔、食道及胃黏膜是非常娇嫩的，刚刚捞出的食物应适当放凉后再吃。长期进食温度过高的食物会引起消化系统炎症、溃疡甚至致癌。

## 选择调料须谨慎

吃辣固然够酸爽，但是平时肠胃不好的朋友，要注意不能太麻辣，过度的刺激性食物刺激肠胃会引起胃痛、腹泻等不适。火锅汤熬过一个小时后也尽量少喝，因为此时汤里沉浸了大量亚硝酸盐。

## 注意荤素搭配

最好先涮土豆、红薯等富含淀粉的食物，

能保护肠胃，避免刺激，增加饱腹感从而减少进食肉和海鲜的量。最后多吃绿叶蔬菜，减少油腻感哦。

## 选择饮料有讲究

很多人吃火锅，最喜欢配碳酸饮料，很舒爽，但最好少吃，一方面碳酸饮料热量过高，另一方面刺激肠胃，咱们可以搭配蔬果汁、酸奶等助消化的饮料。

## 孕妇和儿童可以吃火锅么？

当然可以！孕期、哺乳期妈妈完全可以吃火锅的，但特别注意以上几点，尤其忌辛辣刺激的食物。火锅富含多种食物，满足孕期、哺乳期“吃的全面、吃的均衡”的原则。儿童则可以吃清水火锅、三鲜火锅等清淡的食物。

## 慢性病患者须注意

糖尿病患者要注意控制好进食的量，以免热量超标。痛风病人最好进食清水火锅，多蔬菜，清淡佐料，尽量避免动物内脏，并搭配苏打水，从而促进尿酸的排泄。胆囊炎，慢性胰腺炎等患者要根据医生的医嘱进食食物，避免油腻、辛辣刺激的食物。

**【本文作者：张健锋，通大附院消化内科副主任医师，擅长消化内科疾病诊治，尤其是超声内镜诊断与介入方面具有较丰富的临床经验，主要包括超声内镜引导下胰腺癌精准诊断与治疗；消化道肿瘤术前分期评估；消化道息肉切除；食管静脉曲张硬化剂注射治疗等。】**

