

火锅虽美，健康享用有讲究

◎广西中医药大学第一附属医院 彭春妮

火锅，作为备受大众喜爱的美食，热气腾腾的锅底搭配丰富多样的食材，为人们带来酣畅淋漓的味觉享受。然而，即便对于健康人群而言，也不建议经常吃火锅。频繁摄入火锅，易引发营养不均衡、油脂和盐分摄入过量等问题。热性体质人群食用火锅后，还容易出现上火症状。

吃火锅时，为避免上火，可采取以下策略。

首先，选择清淡的汤底。辣味和油脂含量高的汤底，容易引发身体上火。建议选择清淡的蔬菜汤底或鸡汤等，避免过于油腻和辛辣的汤底。蔬菜汤底富含维生素和矿物质，还能为火锅增添自然的鲜味；鸡汤则营养丰富，口感醇厚。

其次，控制辣度。辣椒和花椒等调料虽能提升火锅风味，但也可能导致上火。如果不太能吃辣，可减少辣椒和花椒的用量，或选择微辣的汤底。对于不能吃辣的人，还可以选择清汤锅底，搭配一些清淡的调料，同样能享受火锅的乐趣。

再者，合理搭配食材。蔬菜方面，应多吃富含维生素和纤维素的蔬菜，如菠菜、生菜、金针菇等。它们能调节胃肠的消化和吸收，促进排便，缓解上火症状。肉类摄入要适量，避免过多食用红肉，因其易使身体上火。可选择鱼肉、虾等海鲜类食材，它们富含优质蛋白且不易引起上火。豆制品如豆腐、豆皮等，是火锅的好搭档，既能增加口感层次，又能平衡整体味道，且豆腐中的石膏成分具有清热去火的作用。

自制健康蘸料也很重要。应避免使用过于油腻或辛辣的蘸料，可自制一些健康蘸料，如用芝麻酱、花生酱、蒜泥、香菜末等调料混合而成，既美味又健康。

吃完火锅后，喝些茶水能降低身体的内热，缓解上火症状。可以喝一些绿茶或菊花茶等具有清热去火作用的茶水。绿茶富含茶多酚，具有抗氧化和降火的功效；菊花茶则能清肝明目、清热解毒。

适量运动也有助于避免上火。运动可加速新陈代谢，促进身体内部的排毒和消化。吃完火锅后，可进行适量的运动，如散步或做一些简单的瑜伽动作。

此外，掌握一些吃火锅的技巧，能让用餐体验更加愉快和顺畅。选择合适的座位很重要。如果条件允许，尽量选择通风良好且离调料区近的座位，这样既能保持空气清新，又能方便取用调料。掌握火候也必不可少。若自己在家煮火锅，要学会控制火候。一般来说，先大火烧开汤底，然后转为中小火保持汤面微沸，这样既能煮熟食材，又能避免食材煮烂或汤水溅出。合理涮煮食材也有讲究。通常建议先荤后素，先涮肉类等荤菜，因其煮熟时间较长，可充分利用汤底的味道，随后再涮蔬菜等素菜，以保持其清脆口感和营养价值。不同食材的煮熟时间不同，要根据实际情况调整涮煮时间，避免过度煮烂影响口感。如果食材较多，可分批下锅，避免一次下太多导致水温下降或食材煮不熟。适量饮用啤酒、果汁等饮料可以解腻助消化，

但要注意不要过量，以免影响健康。同时，要注意食物的搭配，尽量做到营养均衡，多吃一些蔬菜、豆制品等富含纤维素和维生素的食物，适量摄入肉类和海鲜等优质蛋白质。

需要注意的是，以下人群不适宜吃火锅：（1）胃肠道疾病患者，如慢性胃炎、十二指肠溃疡、胃溃疡、消化不良及胃肠功能紊乱患者，火锅食材中的辣椒、生姜、大蒜、洋葱等刺激性食物，会加重胃肠道黏膜的损伤，导致病情恶化。（2）慢性胆囊炎患者食用火锅后，可能因油脂摄入过多引发胆囊收缩，诱发疼痛。（3）高血压、肥胖人群，火锅的高油脂、高盐分特点，不利于血压和体重的控制。（4）甲亢患者代谢旺盛，火锅的辛辣和油腻可能加重身体负担。（5）体质虚弱人群消化功能较弱，难以承受火锅的刺激。（6）痛风、高脂血症患者，火锅中的高嘌呤、高脂肪食材易导致病情发作。（7）糖尿病患者血糖波动较大，火锅的复杂食材和调料可能影响血糖控制。（8）老年人和婴幼儿的消化系统较为脆弱，也不适合经常吃火锅。

总之，吃火锅时，我们既要享受美食带来的快乐，也要关注健康。通过科学的方法和合理的技巧，让我们在品尝火锅美味的同时，保持身体健康。◎