

冬天就想吃火锅?营养师教您健康涮

■马妮娜 田芳

一提到吃火锅,人们肯定以为营养师会反对,可火锅吸引着几乎所有人的味蕾,营养师又怎么好反对呢?!

在湿冷的冬日,热汤、热气、美味无限的火锅,吃下去感觉比加一条秋裤还令人满意,营养师实在不忍对大家说“不”。不过,看到大家不顾健康、随心所欲地涮火锅,营养师还是有些坐不住。今日就来跟大家聊聊涮火锅的那些事,教您健康涮火锅。

久负盛名

餐饮“大佬”的零星小史

中国最早的火锅是东汉出土的文物“镬(huò)斗”,它是作为陪葬品而被发现的。历史上,它仍以“不乃羹”“骨董羹”“打边炉”等名号盛行过。如今大家熟知的老北京涮羊肉火锅,最初实为江南食俗,自明清两代北京成为京师,这种吃法才在北京兴盛起来。

火锅是为数不多的一餐能吃到十几甚至更多食材的饮食,而食物多样化一直是中国居民膳食指南所强调的重点之一。“围炉而食”的进餐方式也赋予它很强的社交属性。若不是汤底的重油、高盐,这种汤滚投料的涮煮方式可以让人们远离油炸、红烧,也算是一种自然健康的吃法。

走到现代,健康涮火锅,可以从汤底、涮料、烫食顺序上多加注意。

健康汤底

菌菇汤、清汤、番茄汤

若要健康,选好汤底。从“健康火锅”的角度来看,菌菇汤、清汤、番茄汤为上选,骨头汤亦可。这些汤底轻油、少盐,而喜辣的小伙伴可自行搭配辣味蘸料或油碟,如此,注重健康的小伙伴与想尝尝重口味的小伙伴可同桌而食,算是折中好选择。

此外,火锅汤底还有粥汤、中药滋补汤、牛油汤等可选。要注意的是,滋补汤可能含有药材或是药食同源食材,不适合所有人。而牛油汤因熬制成本高,需要特别注意锅底添加剂。

关于蘸料和油碟,大家仔细回忆,是



吴思颖绘 新华社发

不是每次都能吃到底?要知道,涮火锅用的油碟,少则三五毫升,多则上百毫升,相当于270卡路里至900卡路里。小小蘸料,满满热量,想控制体重的人,确实要注意。

提升营养

涮啥都别忘了涮蔬菜

再说汤锅里涮的东西。虽说蔬菜煮久了会造成营养流失,但还是要提醒各

位火锅饕客,涮啥都别忘了蔬菜。没炸过的豆制品以及菌菇拼盘,也可以提升整餐的营养价值,豆腐可以帮您分摊对肉类的渴望,减少半肥半瘦的红肉,自然也减轻了对长胖的罪恶感。

不吃主食往往是在外就餐的弊病,根茎类的土豆、红薯擅于吸收汤汁味道,又能替代主食,绝对是火锅里好吃又实用的“健康甜品”。当然,点年糕、荞麦面条或魔芋作主食也很明智。

光吃这些,肯定不得劲。饕客会问:那些高胆固醇的食物怎么说?脑花、内

特别提醒贴士

先涮肉,后涮菜?这样的涮锅顺序要改一改

在烫食前期,我们推荐先用蔬菜与菌菇类食材,而粉丝、牛肉丸、香豆腐、肥牛这类冻货与干货推荐在烫食后期使用,因为这种顺序会降低汤中的硝基化合物含量。

此外,生肉、海鲜最好用专门的筷子夹放,将食材充分涮透。刚出锅就送入入口,实在是“虐待”口腔,强烈建议多拿一个干净的碟子,专门晾凉和“周转”食物。

肉眼看不出配料的汤底,往往是添加剂过量的重灾区

火锅行业使用添加剂可以节约熬制锅底的时间,降低原料成本和技术门槛,让不会配料的商家也能端出一锅好味道。鉴于此,我们不建议喝厚味的火锅汤。因为火锅汤汁含有较高的嘌呤,患有尿酸血症或痛风的人千万不要喝,更不要配啤酒。

考虑到食材安全性,建议选择新鲜制作的丸子、滑类食物。许多成品丸子或蟹棒加工原料不明,添加剂情况堪忧(有些甚至完全没有肉)。所以,还是选用看得见“原形”的牛羊肉或虾蟹来得放心。

最后叮嘱一句,近年走红的“网红”自热小火锅因较多报道关注其安全隐患,还是应当小心购买。

脏、毛肚……毕竟在古代它们就是火锅的“铁搭档”。事实上,人体胆固醇的80%由自身合成,食物来源的胆固醇只占20%左右。许多动物内脏的蛋白质含量很高,且铁、铜、锌、维生素A等营养素含量很集中,平时不吃,涮锅时来一些,未尝不可。

至于那些重油的茴香小油条、重庆酥肉等火锅“零食”,人多时拼一块尝尝也罢,若是人少,索性别点。

(作者为复旦大学附属华山医院临床营养师)

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whb.cn

问 冬季宝宝到底怎么穿?

答

陈秀峰 姜之炎
上海中医药大学附属龙华医院儿科医师

冬季,儿科又迎来就诊高峰,发烧、感冒、肺炎的宝宝很多。诊间里,家长也很不解,明明给孩子“包裹”得很严实,为啥还是病倒了?在给孩子们穿衣方面,家长们存在一些误区。

误区1:穿得越多越好

现象:一到冬季,“妈妈觉得你冷”“外公外婆爷爷奶奶觉得你冷”纷纷出现。家长们总觉得给孩子穿得越多越安全,孩子越不容易生病。

正解:孩子穿得里三层外三层,运动后极易出汗,汗液堵塞汗管,皮肤透气不好,易造成孩子出现湿疹。出汗后若没有及时处理,冷风一吹,孩子更易感冒。

过度保暖或捂闷过久,1周岁以下,特别是刚出生不久的婴儿易出现“捂热综合征”。捂热综合征也称蒙被缺氧综合征,主要表现为捂热过久后出现高热或超高热,体温可达41℃至43℃,全身大汗淋漓,衣被湿透,脱水,面色苍白,哭声低弱,拒绝吃奶。蒙被者还可出现缺氧表现,严重者可能出现神经系统损害,表现为反应迟钝、抽搐或昏迷。

误区2:用围巾护住口鼻

现象:在寒冷的冬季,家长们常常会让孩子用围巾护住口鼻,认为这样做孩子的小脸就不会冻着,也可以阻止病菌的侵袭。

正解:围巾多是纤维制品,如果用它来护口鼻,会使纤维吸入孩子体内。如果孩子是过敏体质,就可能诱发咳嗽、哮喘等过敏症状。有时,由于围巾过度厚重,堵住口鼻,还会影响到孩子正常的肺部换气,使“吸气”“呼气”变得困难。因此,给孩子戴围巾主要是颈部保暖,尽量不要用来护口鼻。



误区3:睡觉时穿厚厚的睡衣

现象:很多家长怕孩子晚上踢被子着凉,所以睡觉的时候,不仅让孩子穿着贴身衣物,还要给孩子穿上毛绒绒的、厚厚的睡衣。

正解:穿太厚的衣服睡觉,易使孩子全身的肌肉不能完全松弛,影响进入熟睡状态,影响儿童睡眠质量。现在很多家庭有暖气,室内温度并不是很低,再穿厚衣服睡觉更易让儿童因为捂得太热而踢被子,进而增加患病几率。

因此,冬季穿衣应遵循“三暖一寒”原则:暖背、暖肚、暖足、寒头。



清理家里盆盆罐罐的积水,对于消灭越冬蚊虫至关重要。

问 暖冬来年蚊虫多?

答

冷培恩
上海市疾病预防控制中心病媒生物防制科主任医师

今年冬天不太冷,很多人欣喜于这个“暖冬”,虫媒专家轻松不起来——来年夏天蚊子可能增多。这也是眼下提倡冬季灭蚊的意义。要知道,杀死一只越冬蚊,相当于消灭来年夏天一千多只蚊虫组成的“吸血战队”。

越冬蚊虫数量直接决定来年蚊虫数量。今年冬季因前期温度较高,所以越冬蚊虫基数较高,如果今冬未出现寒流或寒流较少,那么明年蚊虫必然增多。此外,城市中的地下室较多、积水井较多,尤其地下一层、二层普遍较为暖和,就更为蚊虫创造良好的越冬环境。

目前,上海最常见的是淡色库蚊,以成蚊越冬。它们通常选择潮湿、温暖、光线较暗且避风的地方,如户外的地下车库、空置的房间、扶梯下、公共厕所,以及室内厨房、卫生间、床底下或家具的缝隙里,这些地方都是它们的“伊甸园”。

传播登革热的白纹伊蚊近年也有增多趋势,它们以蛹越冬,通常产卵于容器中,静静等待冬去春来,一遇积水,蚊卵就会孵化成幼虫,所以坛坛罐罐成

为它们的“庇护所”。因此,上海在越冬前、开春前会组织两次“清缸倒罐”行动,对杀灭越冬蚊虫、防控蚊媒传染病至关重要。

我们发现,市民对于灭蚊,认识误区仍较多。最常见的是很多人认为:身边绿化多,所以蚊虫多。其实,绿化只是容易“躲蚊”,而并非“生蚊”,积水才是关键问题。但很多居民并不知晓,尤其是老年居民,从不知蚊虫来自他们养花种草、腌菜泡菜的坛坛罐罐。

此外,幼儿园里似乎已成“标配”的轮胎也极易积水,而且不易干,这正是蚊虫极好的“温床”,等到春暖花开,孩子们白嫩的小脸蛋、小胳膊、小胖腿,恰好让它们“美餐一顿”。

为此,上海市爱卫会要求全市有计划、有步骤开展环境清洁整治与越冬蚊虫防控,呼吁全社会一起“清缸倒罐”——清除各种易积水容器,包括废旧轮胎、暂存的积水容器(闲置的盆、罐、桶、盆、瓶、碗、缸、旧轮胎等)倒扣放置或加盖;如发现越冬蚊虫情况严重,市民可拨打上海市卫生热线12320。

问 吃生姜到底要不要去皮?

答

王悦晴
同济大学附属同济医院药剂科主管药师

中药在我们生活中无所不在。比如生姜,就是厨房里最常见的一味调味品,还可以做成小零食,姜也是一味很重要的中药。

生姜味辛,性微温,归肺、脾、胃经,具有发汗解表、温中止吐、温肺止咳、解鱼蟹毒、解药毒的作用。中医临床用于外感风寒、头痛、痰饮、咳嗽、胃寒、呕吐等症。传统认为生姜用于发表,主要为发散风寒,发汗作用较弱,多用于治疗感冒轻症;生姜的温中作用指的是凡是中焦有寒,不管虚实,都可以用。生姜可止吐,这也是一个特殊的功效,它能和降胃气,治疗恶心、呕吐,被誉为“呕家圣药”;生姜温肺止咳,用于肺寒咳嗽;鱼、虾、蟹的中毒,也可以用生姜泡水来解决;生姜与

半夏附子类中药配伍应用可降低药物的毒性。

很多人吃生姜,不知道是否需要去皮。其实,生姜皮也是不可多得的好东西。中医认为,生姜皮味辛、性凉,具有行水、消肿的作用,可治疗浮肿、脚气、解鱼蟹毒、解药毒的作用。因此有“留姜皮则凉,去姜皮则热”之说。建议日常食用生姜最好不要去皮,这样可以保持生姜药性的平衡,充分发挥生姜的整体功效。

但生姜因为它性微温,具有发散作用,有一些人需要禁食的,比如阴虚内热、内火偏盛之人,还有患有目疾、痈疮、痔疮、肝炎、糖尿病及干燥综合征的患者不宜食用,孕妇忌食。生姜作为调味剂,不可多食,多食易生热损阴,致口干、喉痛、便秘等症。

当进补遇上糖尿病,究竟还能不能“补”?

■杨华

时值冬令进补季,很多糖尿病患者有疑惑:冬季是否可以进补?

糖尿病在中医上称为“消渴”,多由于禀赋不足、饮食不节、情志失调、劳伤过度等引起。可见,糖尿病发病原因有多种,饮食过度只是原因之一,且要饮食过度超过了身体承受能力或身体本身不足的情况下继续饮食不节才导致发病。故此,糖尿病的“进补”要从理解这一点开始说起。

量体裁“补”很重要

进补的概念不是一味地用虫草、人参等进行大补,也不是一味地用芝麻、核桃进行食补。

中医认为,人体体质的减弱,是病邪得以侵袭、疾病得以产生的主要原因,而每个人的体质因为年龄、生活环境、先天禀赋、后天调养等不同而各有差异。每个人都或多或少有不同的虚实夹杂的情况,进补的原则就是根据个人具体情况给予不同的调补方案,这也适用于糖尿病患者。

《黄帝内经》中,就有关于“消渴”的记载。消渴是由于身体出现阴虚燥热导致的,糖尿病患者无论新发还是久病,大多都有一些并发症和并发症,比如肥胖、高血脂、高血压、高尿酸、痛风、冠心病、脑梗等,同样也需要进行调理。

选择膏方,或选择现成的膏滋药,还是汤药,效果是不同的。汤药四季可用,有很好的调理作用,但补益作用不及膏方,糖尿病患者本质上来说是体质虚弱的群体,而补益时机在冬季最为合



适,所以冬季适宜膏方调补。现成的膏滋药是具有普遍性情况的补益药,不是根据患者情况量身定做,所以,如果不了解自己身体的情况,盲目购买一些补药是不可取的,也有违进补原则。

选择膏方要“控糖”

糖尿病患者如果年纪较轻,没有不适症状也没有相关并发症,可以冬季饮食调补,无需药补。但如果有亚健康症状,比如疲劳、失眠、食欲差等,或患者年龄大,病程长,身体比较虚弱,有不适症状比如头晕胸闷、肢体麻木、浮肿、尿频尿多、怕冷、易感冒等,或已有多种并发症伴发病的,可膏方调补。

从膏方组成上看,针对糖尿病患者

者,医生一般都不选用大枣、龙眼等糖分高的饮片,胶类本身是不会引起血糖、血脂增高的,至于糖类,对于糖尿病患者要求选用甜菊糖、木糖醇等,这些可以改善中药味苦的口感,但又不影响血糖、血脂。如果患者血脂很高,需要戒酒或患有肝病,就去酒,酌情加辛香类草药。素食患者或高尿酸患者,常用素胶或琼脂替代,膏方医师可以通过对糖尿病患者病史、舌脉、生活习惯的了解,为患者量身定制适合的膏方,患者可从冬至开始服至立春。

药膳调养糖尿病

古代有“药食同源”的说法,这句话既概括了药物和食物有共同发展的根

100克	猪肝	猪脑	猪心	猪肺	猪蹄	猪头皮	牛舌	牛肚	牛脑	羊肚	鸡心	鸡爪	鸭血	鸭肫	鸭肠	鹅肝	鹅肫
能量(大卡)	129	131	119	84	260	499	196	72	149	87	172	254	108	92	129	129	100
蛋白质(克)	19.3	10.8	16.6	12.2	22.6	11.8	17	14.5	12.5	12.2	15.9	23.9	13.6	17.9	14.2	15.2	19.6
总脂肪(克)	3.5	9.8	5.3	3.9	18.8	44.6	13.3	1.6	11	3.4	11.8	16.4	0.4	1.3	7.8	3.4	1.9
饱和脂肪酸(克)	1.1	2.4	1.7	1.5	6.3	13.1	5.7	0.6	3.0	0.9	2.7	3.8	0.2	0.4	2.3	1.6	—
胆固醇(毫克)	288	2571	151	290	192	304	92	104	2447	124	194	103	95	153	187	285	153
铁(毫克)	22.6	1.9	4.3	5.3	1.1	1.7	3.1	1.8	4.7	1.4	4.7	1.4	30.5	4.3	2.3	7.8	4.7

来源:中国食物成分表(2002),北京大学医学出版社 制图:冯晓瑜