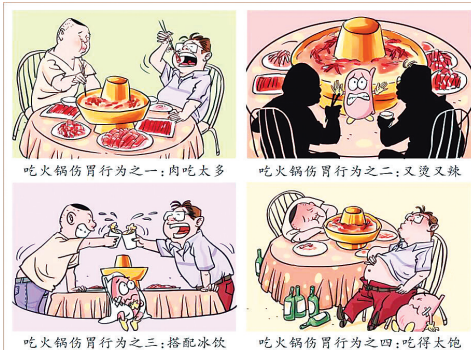


# 又辣又燙、肉多菜少 火鍋也有健康隱患



能統一各地“吃貨”味蕾的美食不多，火鍋就是其中之一。煮沸的湯鍋裏，涮得了大魚大肉，也燙得了山珍時蔬，無論你喜辣、喜鮮，或是喜葷、喜素，都能找到適合自己的口味。但要提醒的是，在享用傳統美食的同時，如果吃得不當，可能會給你留下健康隱患。

## 千年歷史，堪稱傳統美食

火鍋的歷史，由來已久。中國烹飪協會火鍋專委會創始人、榮譽主席湯慶順介紹說，西漢海昏侯墓室出土過一祇“青銅火鍋”，上部為食物器皿部分、下部是一個炭火盤，外形很像現在的火鍋，跟它相伴出土的還有一件蘸料器皿，古名“染爐”。據此推斷，或許2000多年前的古人就有了現代人享用火鍋的方式。

有關火鍋吃法的具體記載，最早見于南宋林洪所著飲食筆記《山家清供》。文中記錄了他拜訪一位隱士時所吃的一餐。那天天下大雪，又抓住一祇野兔，隱士建議，將兔肉切成薄片，用酒、醬、椒調成配料，生起爐子架上半挑水，待水沸後，各自夾肉片放進水裏涮熟了吃。多年後，他去京城臨安，又在一名楊姓友人家裏見到“涮兔肉火鍋”，林洪賦詩一首，並將此火鍋命名為“撥霞供”。

真正將火鍋發揚光大是在清朝初年，乾隆皇帝可謂火鍋的忠實擁躉(dūn)。相傳，他于嘉慶元年正月，在宮中大擺“千叟宴”。全席共上火鍋1550多個，應邀品嘗者達5000餘人，成為歷史上最大的一次火鍋盛宴。

湯慶順說，受清朝皇室影響，北京涮肉的形式逐漸成熟，其與川渝火鍋、內蒙涮肉一起，構成了傳統火鍋中最重要的三大類別。其中，北京涮肉強調原汁原味原色，因此選擇清水為湯，僅加入葱、姜、大棗調味，蘸料多用芝麻醬、豆腐乳、韭菜花等；川渝火鍋喜涮內臟，湯底更為講究，會加入花椒、辣椒等熬制，味道濃鬱辛辣，搭配油碟最佳；內蒙涮肉的食材以羊肉為主，味道在湯中一次成型，少用蘸碟。此外，各省市也有適應當地口味的特色火鍋，比如，廣東的潮汕火鍋主打牛肉丸，蘸沙茶醬食用；雲貴的酸湯魚火鍋，湯底用清米湯或糟辣椒發酵而成，自帶酸香。

## 腸胃損傷，首當其衝

如今，火鍋在全國遍地開花。《2019中國餐飲業年度報告》顯示，火鍋成為全國餐飲行業規模最大的細分品類，2019年市場規模達到9600億元左右。便于個人在家食用的自熱火鍋銷量也出現猛增，某企業發布報告稱，其在2019年上半年，自熱產品收入同比增長了216.7%。2020年，由於疫情原因，“宅家吃火鍋”的消費模式異軍突起，火鍋品類交易占據了某外賣平臺3-9月線上訂單量和交易額雙榜首的位置。

廣西營養學會理事方志峰認為，火鍋之所以廣受歡迎，是因為能滿足各種人的不同口味。從營養方面提倡食物多樣性上看，火鍋也很有優勢：葷素搭配、種類豐富，更易達到每天攝入十幾種不同食材的要求。但火鍋的食用特點

及烹飪方式等，也給喜食火鍋之人帶來了肥胖、高血脂、高血糖、高尿酸等健康風險，尤其有些人，一吃完火鍋就可能拉肚子。北京中醫藥大學東直門醫院脾胃病科主任醫師李曉林提示，火鍋食用不當直接傷及的就是腸胃。

葷。肉是涮鍋食材中的絕對主角，這從“北京涮肉”“潮汕牛肉鍋”等命名上就能窺得一二。肉吃得太多，特別是牛羊肉等紅肉攝入過多，會讓腸胃不堪重負，出現消化不良等問題；其飽和脂肪含量較高，對血管的傷害也不能忽視。

辣。人們喜辣的程度越來越高，以辣為特色的川渝火鍋盛行全國，2020年名列國民喜愛火鍋類型的第一位。辣食在給味蕾帶來極致享受的同時，也會對腸胃造成傷害，使消化道過度充血、刺激胃腸黏膜，易誘發腸胃炎，出現拉肚子等癥狀。

燙。現煮現吃的好處是能保持食材鮮味，但從火鍋滾湯中撈出來的食物，直接放嘴裏，就不是什麼好事了。食道和胃黏膜對溫度的耐受有限，食物過燙有損傷黏膜的可能，特別是被一層厚油覆蓋的燙食，風險更大。經常吃燙食，還有誘發食道癌的風險。

冰。熱鍋就冰飲是標配，但味蕾過癮了，腸胃却會遭殃。吃熱食時，胃部血管擴張、蠕動加快，此時一杯冰飲下肚，血管就會驟然收縮，可能造成胃痙攣，並出現胃痛、腹脹等問題。

急。吃火鍋不能着急，一是避免被燙到，二是保證食物充分煮熟，否則很容易吃壞肚子。比如，肉類中可能藏有寄生蟲、素菜上可能有細菌殘留，吃前必須徹底煮熟。體質較好的人，偶爾吃到不太熟的食物問題不大，但萬一因此導致腸

胃炎則得不償失。

撐。菜品種類繁多，本就容易吃得過量，若是多人聚餐，時間一長，更會不自覺吃撐。特別是晚上聚餐，吃得過飽，腸胃消化不了，可能一整晚都感覺腹脹難受，甚至出現惡心、腹瀉等不良反應，睡眠也會受到影響。

## 揚長避短吃火鍋

火鍋自主性高，涮菜、湯底、蘸料能自選，想吃得健康並不難。專家們表示，除了避免損傷腸胃的上述六種行為，還應揚長避短，做到以下幾點。

點菜控制好肉菜比。火鍋屬於燙菜，這種做法相比煎炒炸更健康，對蔬菜中的維生素C等營養素破壞較小，能更多地保留營養，祇要搭配好所涮食材的肉菜比，就能發揮其優勢。一般認為，食材葷素搭配要得當，肉和菜的比例最好為1:3，葷菜中也要兼顧牛羊牛等紅肉和魚肉、海鮮的搭配。湯慶順提醒，辛辣或較油膩的湯底，最好多涮土豆、青笋等根莖類蔬菜，少涮葉菜，以免吸油過多。

湯底最好不要喝。火鍋湯底的種類越來越多，除清湯外，骨湯、菌鍋、番茄鍋等也極為常見。但這些鮮美的濃湯，却不適合痛風或高尿酸血癥的人飲用，因為從各種食材中溶解出來的呈鮮物質，會使湯中的嘌呤含量大大增加，加重痛風癥狀，若是搭配啤酒，後果更糟。即便是涮菜前剛剛煮沸的湯底，有些也不合適痛風及高尿酸血癥患者喝。比如，香菇嘌呤含量較高，用其制成的菌湯鍋，無論頭湯或尾湯都不建議喝。方志峰認為，在家自制火鍋湯底時，最好直接用新鮮食材熬煮，少用成品底料，健康更有保證。李曉林表示，諸如黃芪、肉桂等容易上火的中藥材都不建議自行添加，這些帶有滋補作用的藥材應當辨證施用。

蘸料要防鹽過量。吃火鍋普遍存在高油高鹽問題，即使是以清淡聞名的粵式火鍋，常配的沙茶醬含鹽量也較高，不符合健康膳食提倡的“三減(減鹽、減油、減糖)”要求，此外，各種鮮味醬料含鈉較多，應盡可能少吃。

一頓吃得別太久。火鍋吃得太久，很容易吃撐，久煮的湯汁也會潛藏風險。另外，湯底煮得越久，生成的有害物質越多，對人體傷害就越大。比如，湯中所含的鹽、脂肪、嘌呤等都會增多，可能導致關節痛，甚至腎損傷等。建議食用時間控制在1小時，最多不要超過1個半小時。



感覺自信能承壓 人際良好有目標

## 心理健康 有十個標準



生活節奏加快、職場壓力、育兒焦慮、各行各業的競爭……時代的發展似乎不可避免地催生了現代人更多的緊張、抑鬱、焦慮，人們從而對心理健康有了更多的訴求。那怎樣的狀態才屬於身心平衡、心理健康呢？有以下10個標準：

1. 有適度的安全感，有自尊，對自我的成就有價值感；
2. 適度地自我批評，不過分誇耀自己，也不過分苛責自己；
3. 在日常生活中，具有適度的主動性，不為環境所左右；
4. 理智，現實，客觀，與現實環境保持良好的接觸，能承受生活中挫折打擊，無過度的幻想；
5. 適度地接受個人需要，并具有滿足此種需要的能力；
6. 有自知之明，了解自己的動機和目的，能對自己的能力作客觀的估計；
7. 能保持人格的完整與和諧，個人的價值觀能適應社會的標準，對自己的工作能集中注意力；
8. 有切合實際的生活目標；
9. 具有從經驗中學習的能力，能適應環境的需要改變自己；
10. 有良好的人際關係，有愛人的能力和被愛的力量，能在不違背社會標準的前提下，能保持自己的個性，既不過分阿諛，也不過分尋求社會贊許，有個人獨立的意見，有判斷是非的標準。如果你經常處於這樣的狀態下，那就是與自我、與他人、與世界都相處得非常和諧、愉悅。

而如果一段時間內你的負面情緒較多，如壓力較大、緊張焦慮、抑鬱失眠等，影響了生活、工作、人際，則是出現了不平衡狀態，屬於“偏態”，也即我們常說的心理健康問題。在不嚴重的情況下，我們可以自己學着調適，介紹幾個比較有效的辦法：

**1. 生物反饋法。**每天給自己幾分鐘時間，選擇一個合適的姿勢，閉上眼睛做幾次深呼吸，感覺你的腹部有起伏；如果覺得身體某處很緊張，可以有意識地擠壓或收縮肌肉，然後不要再去管它，如發現前額和下巴很緊張，就擠擠眼、皺皺眉，然後張大嘴巴，放鬆整個面部；保持該狀態10~15分鐘；試着享受這種除了呼吸什麼都不用想的狀態。

**2. 三人成群散步5分鐘。**2010年的一項包含10個研究的薈萃分析發現，改善心情、緩解壓力最有效的鍛煉是每次5分鐘的運動，而不是每次幾小時。有壓力時，不妨就到小區散步5分鐘。最好三人成行，人太少了無話可說，人多了可能徒增矛盾。

**3. 漸進式肌肉放鬆。**坐於舒適的椅子上，調整到最舒服的姿勢；閉眼，然後深吸氣，緩慢呼氣；緩慢呼氣時，感受雙肩下沉，肩部肌肉放鬆；繼續深吸氣，感受肌肉放鬆逐漸擴展到上肢、指尖、軀幹、下肢、腳趾等部位；繼續深吸氣，緩慢呼氣，感受頸部和頭部也得到放鬆；繼續幾個循環的深呼吸，感到全身放鬆、心情平靜時，便可入睡。

**4. 矛盾意向法。**如果出現失眠，過度在意入睡，可以“說反話”。在正常就寢時，進行相反的意念控制，即努力讓自己保持清醒、避免睡着。這可以轉移你對迫切入睡的錯誤關注，從而降低試圖入睡時經歷的擔憂和焦慮，避免過度努力而干擾睡眠運作，減少內源性喚醒，結果入睡更快。

如果進行了自我調適也無法緩解內在的不適，甚至情況加重，則可能已經發展成了“不健康”的心理狀態，即“心理疾病”。此時一定要尋求精神心理相關人士的幫助，採取藥物、心理諮詢等專業手段治療，切不可諱疾忌醫。

## 適當少吃也能治病

俗話說，民以食為天。中國人歷來重視食養、食補和食療。生活水平提高後，各種養生補品、美食珍饈更是受到老百姓的追捧。吃什麼強身健體，怎麼吃延年益壽，越來越成為熱門話題。實際上，飲食與疾病的關係除了強調“吃好”，還有一個關鍵點是要懂得適時、適量。

中醫歷來講究飲食和養生相輔相成。若飲食適宜，“食養”得當，則氣血充盛、身體康健；若病後初愈、飲食失宜或調補不當，則會產生“食復”，即飲食失宜導致疾病發生或復發。醫聖張仲景在《傷寒論》中提出“損谷則愈”的思想，“損谷”就是少吃，“損谷則愈”是說，適當少吃有利於疾病痊愈和人體機能的康復。尤其是病剛好，脾胃尚弱之時，如果強求多吃、補養，反而會導致積食生熱，加重病情。這種情況其實不用吃藥，祇要少吃點就好了。

“損谷則愈”是從“虛者補之，實者損之”的治療原則中演化而來。如小兒反覆高燒不愈多屬實證，當遵守“實者損之”的原則，減少飲食以促進病愈，反之則容易導致疾病反復、長期不愈。再如，腸炎腹瀉經治療後瀉止病愈，需要平穩康復，此時患者大多腹中空空、身體虛弱、分外饑餓，如果敞開肚皮大吃一頓，往往會造成再次腹瀉、病情反復。日本漢方界著名學者小倉重成於上世紀80年代觀察哮喘病患者，除了辨證用藥外，同時還採用控制飲食、通腑滌腸等方法以消裏實，從而將臨床治愈率從20%~30%提高到70%~80%。瑞士的民間療法中，也有以饑餓療法使頑固重癥類風濕患者癥狀減輕的研究，這都與張仲景“損谷則愈”的思想有着異曲同工之妙。

目前進入冬季，人們的傳統觀念都是要多吃、進補。冬季進補是可以的，但切記一定要平衡好“補益”和“損谷”、“食養”和“食復”的關係。人的體質有寒、熱、虛、實之分，食物的性質也有寒、熱、溫、涼、平之別，食補一則要根據自己的體質選擇的食物，才能有助身體健康和疾病恢復；二則要注意飲食有節，任何食物，即使平性的也不能過量。小兒、老人、胃腸弱的人、病後初愈者尤其要做到少吃肉、少吃補品，晚飯不能太飽。