

多久吃一次火锅更健康？关键是要注意这 5 点！

原创健康中国 [健康中国](#) 2021-12-07 11:42

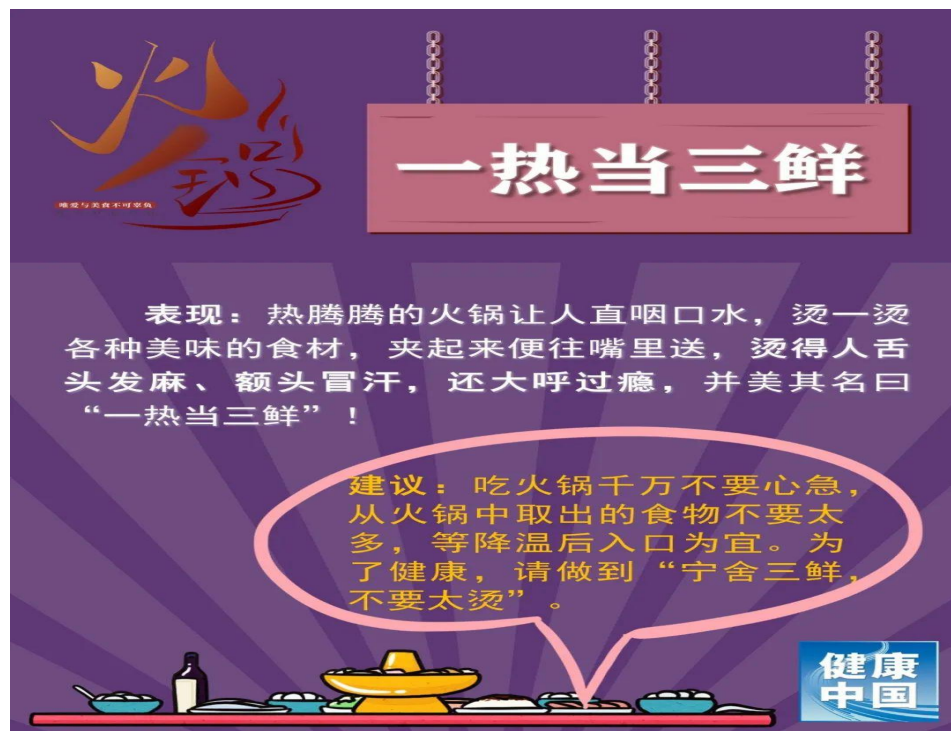
收录于话题#看科普懂生活 22 个内容

看科普·懂生活

天气渐渐变冷，选择吃火锅的人不少吧？火锅食材种类丰富，味道鲜香麻辣，让人越吃越上瘾。而且，火锅几乎是一种最简单的美食制作方法。清洗食材，自制汤底，插上电……**坐等“咕嘟咕嘟”，开吃了！**

通常，大家都觉得火锅滋补又暖和，但也有人通过实验发现，火锅煮久了，不仅食材的营养会流失，汤水里还容易产生对人体有害的亚硝酸盐。**所谓火锅好吃，也要当心“有毒”！**那么问题来了：吃火锅有哪些禁忌呢？

01



点评：最近就有一位大妈因吃火锅太心急，导致肠胃溃疡，住进了院。人的口腔、食管和胃黏膜，一般只能耐受 50℃ 的高温。太烫的食物入口，就会损伤黏膜。火锅浓汤的温度可高达 120℃，食物取出即吃的话，非常容易烫伤口腔、舌部、食管及胃黏膜。一些本来就有复发性口疮的人，吃了火锅后容易上火，其口疮的发生概率会多出好几倍，或者导致原来的口腔黏膜炎症出现加重症状。如此反复，还可能诱发食道癌。最危险的是那些患有口腔黏膜白斑或扁平苔癣等癌前病变的人，火锅的高温和调料的刺激，都会使得病情进展加快。

02



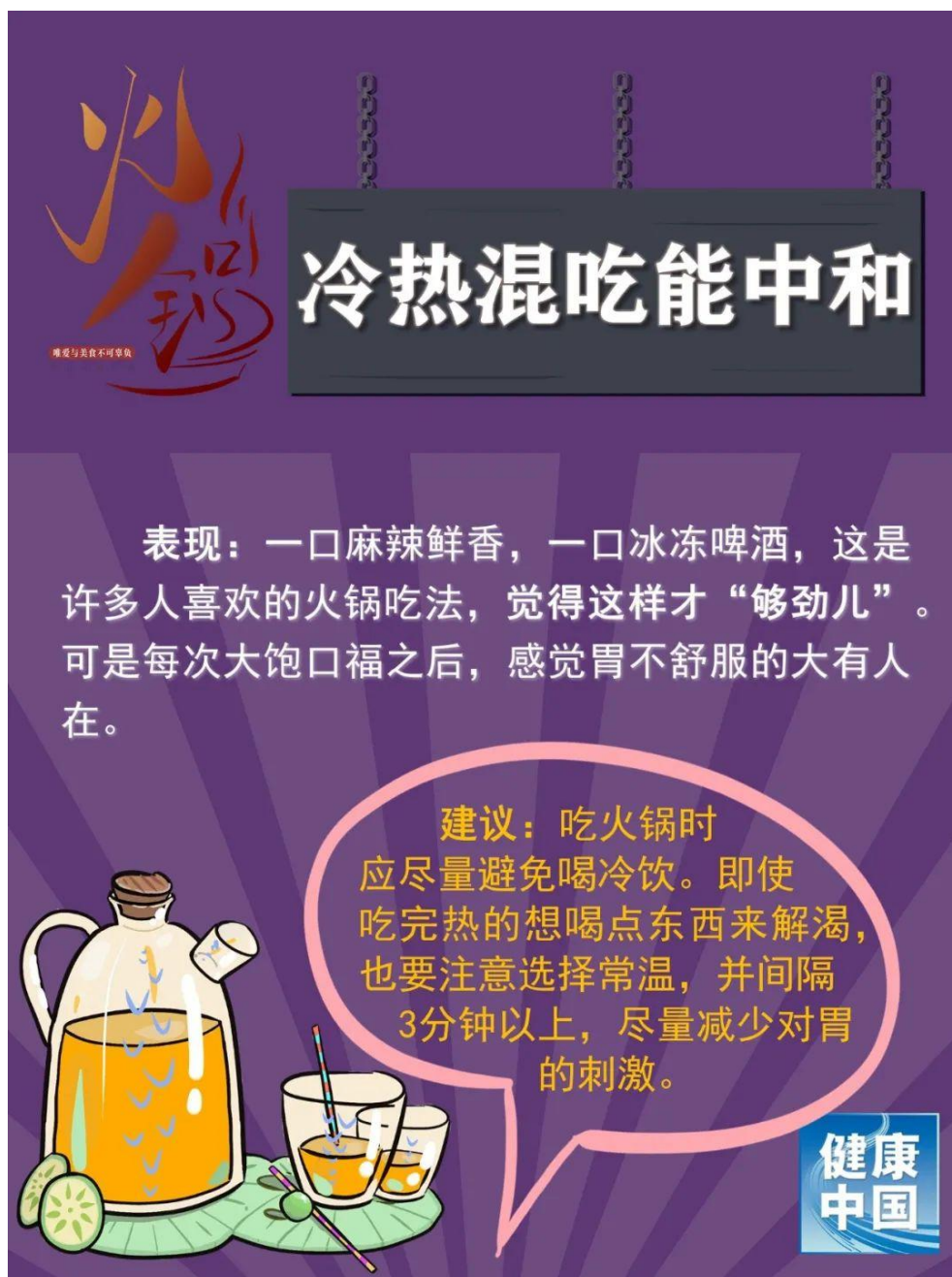
点评：这样的吃法除可能造成消化不良外，更可怕的是，潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物进入胃肠道，从而导致疾病的发生。据研究，3种严重的寄生虫病——旋毛虫病、绦虫病和囊虫病，都可能通过火锅传播。不洁的猪肉片和牛肉片里，很可能含有这3种寄生虫。目前，虽不能肯定

羊肉里是否含有旋毛虫、绦虫和囊虫，但有报道曾称，吃涮羊肉致人得上了旋毛虫病。如果得了寄生虫病，出现浑身乏力、肌肉酸痛、身体浮肿，有时脚踏地面都会有刺痛的感觉。

03



点评：火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪食物为底料，又多以辣椒、胡椒和花椒等为佐料，吃多了易导致高血脂、胆石症、十二指肠溃疡、口腔溃疡、牙龈炎、痔疮等疾病。另外，火锅汤久沸不止、久涮不换，其中的成分会发生一些化学反应，产生有害物质。如肉类、海鲜中所含嘌呤物质多溶于汤中，汤中的高浓度嘌呤经肝脏代谢，可能引起痛风，严重时损伤肾功能。所以，别喝火锅汤！即使是自制的火锅汤，反复涮洗食材后，里边的杂质多了，也不健康。



点评：吃完热菜，胃肠道系统扩张，随后立即喝大量冷饮，本来温暖的胃突然受到冷刺激，容易导致一系列不良反应。此时，血管会迅速收缩，胃液分泌改变，不仅对消化不好，甚至可能导致血压升高，出现头晕、恶心等症状。忽冷忽热，对胃黏膜极为不利，极易造成胃肠疾病。冷热交替，胃在短短时间里受到了双重考验，不难受才怪。



点评：嘴一直在吃，那么胃液、胆汁、胰液等消化液的分泌就不能停。如果这个过程持续数小时，腺体得不到正常的休息，就有可能导致胃肠功能紊乱而发生腹痛、腹泻等，严重的可能因此患上慢性胃肠炎、胰腺炎等疾病。另一个表现，就是吃得太久、吃得太嗨，晚上还会失眠。而且，火锅

中的食物煮的时间越长，营养价值就越低，甚至涮到最后，吃进嘴里的可能是毫无营养价值的垃圾食物，甚至危害到健康。

作者 | 暨南大学附属广州红十字会医院营养科 王宇琦

审核 | 国家健康科普专家库专家

浙江医院营养科、消化科主任医师 郑培奋

策划 | 谭嘉 余运西制图 | 余运西

编辑 | 余运西