

# 当心患上『火锅病』

## 冬季常吃火锅

天气越来越冷，全家人围坐在一起，吃顿热气腾腾的火锅成为多数家庭过冬御寒的首选。吃火锅原本是一件很惬意的事，但是有人吃完火锅后会出现腹泻、呕吐等症状。对此，凉山州第二人民医院消化科主任、副主任医师阴维提醒，吃火锅挑选底料、食材都是有讲究的，如果烹饪方法或吃法不当，也不利于身体健康，而且吃火锅的次数不宜过多。

本报记者 李善鸿



### A 冬季吃火锅 食材花样多价格悬殊大

近日，市民刘勇一家想在家里吃顿火锅，但刘勇到了市场才发现，火锅的食材并没有想象当中那样好买。“光是火锅底料就有十几种，关键是看包装介绍根本分不出有什么大的区别，配料也都差不多，火锅底料克数和生产厂家不一样价格也就有点差异。”刘勇表示，每袋价格从十多元到五六十元不等，确实有点乱。

事实上，除了火锅底料种类多、价格悬殊外，像羊肉片、

鱼丸、虾丸、豆制品等，也都有类似的情况。仅以超市里卖的羊肉片为例，克重差不多的羊肉片，最便宜的每袋二十多元，而最贵的则卖到每袋七八十元。另外，同样都是冷冻鱼丸，价格也是从几元钱一袋到三四十元一袋不等。

“我们一家人也喜欢在家自己弄火锅吃，在家吃火锅方便又卫生，自己挑选的食材也放心。”家住西昌市新仓库某小区的李女士说，我一般都是自己买骨头

和鸡来炖用作吃火锅的高汤，既清淡又不上火。李女士表示挑选配菜既要新鲜还要营养，对于冷冻类的丸子、虾之类的就显得头痛了，价格不便宜，最便宜的冷冻类丸子一袋也要二十元以上，而且还最怕买到冻了多年的陈货，所以一般不会选择这类冷冻食品。

市民骆丹也是火锅爱好者，一个月起码要去火锅店光顾三、四次。“如今的火锅店菜品相当丰富，味道、服务也是一家赛一家的，甚至是吃过一次，二次还想再去。”当然，骆丹也表示，冬季天气冷，还是自己动手准备食材在家烫火锅最舒服。

在采访中，记者也了解到，喜欢在家做火锅吃的市民不在少数，他们表示，在家做火锅吃比较便宜，干净又卫生，新鲜又营养。但是许多市民表示，在家做火锅的时候很少买速冻类的食品，因为价格不便宜，而且还担心质量问题。

### B 吃火锅太频繁 当心吃出“火锅病”

一到冬天，麻辣鲜香的火锅就成了许多市民的最爱。约上三五好友一起下馆子或是在家自己动手做一锅红咚咚的锅底，涮上各式各样的肉菜，再配上啤酒，边吃边喝边聊，十分过瘾。

前几天，市民王宁的同事推荐了一家火锅店。无火锅不欢的王宁和朋友一周内连着光顾了三次。第三次吃的那天夜里，王宁的肠胃突然出现不适，肚子胀得难受，想打嗝却又打不出来。本以为只是自己吃得太多，没当回事儿。

但随后的情况越来越严重，她的胃开始一阵阵地绞痛，并且出现了腹泻、呕吐的症状。到医院一查，王宁被确诊为急性肠胃炎，需禁食两天。

吃个火锅竟吃出了病，让王宁觉得很郁闷。从医生的口中，她了解到自己得的还是典型的“火锅病”，而和王宁一样患上“火锅病”的市民不在少数。

“彝族年期间，朋友、同事轮番请吃火锅，最后吃的我是上吐下泻，那滋味太难受了，彝族年也

### C 吃火锅应适量 一个月最好别超过两、三次

冬季天气寒冷，大家吃火锅的次数有所增多，都会或多或少地出现上火、口干舌燥等症状，而严重的甚至会出现急性胃肠疾病等，这都是“火锅病”的典型症状。阴维表示，一顿热气腾腾的火锅虽暖身暖心，但吃的时间不能过长，以免给自己的身体造成极大的负担。

对于一些有痛风、血脂异常、糖尿病等患者，吃火锅的次数不宜过多。”阴维说道，这类患者吃火锅每月最好不要超过一次，而吃火锅时，吃海鲜、动物内脏和肉类只会加重病情，应当改吃清淡的食物，以及多选择吃茼蒿、菠菜、油菜豌豆尖、凤尾等青叶蔬菜。

没有过愉快，连着输了两天的液体。”市民徐小强说，到目前为止，我老妈都不准我去外面吃饭，每天下班后就准时回家。

“吃火锅时不注意，很多疾病都会找上你。”阴维说，许多市民在食用火锅时百无禁忌，才会患上“火锅病”。吃得太热、太辣，极易引发口腔溃疡、牙龈肿痛、咽喉肿痛等口腔疾病；边吃火锅边喝啤酒、冷饮，会对胃黏膜造成强烈刺激，引发胃肠疾病；煮得太久，食物中的嘌呤物质就会溶解在汤底中，吃太多会引发痛风，出现关节疼痛的症状。

边吃火锅边喝冰冻啤酒、饮料，是许多人都喜欢的火锅标配吃法。阴维表示，忽冷忽热，对胃黏膜极为不利，极易造成胃肠疾病。吃火锅时应尽量避免喝冷饮，可以选择喝酸奶、鲜榨果汁或是店内提供的热茶。她也建议大家，吃过火锅后吃点水果，因为水果性凉，有良好的清火作用，对咽干、咽痛、口渴或发热等燥热伤肺之症比较适用。

“很多人习惯边吃火锅边聊天，这样不知不觉会吃进去很多

### 冬季喝蜂蜜柚子茶 滋润排毒又美颜

延伸阅读

蜂蜜柚子茶，是许多爱美丽、重视健康人士的偏爱，那种甜甜的、凉凉的、黏黏的饮品，不知惊艳了多少人的味蕾。

不知从什么时候开始，我也爱上了蜂蜜柚子茶的味道，就像中了蛊，每天清晨起床，都要冲上一杯，在甜蜜与苦涩交融的滋味里，看着眼前柚子茶通透明快的颜色，即便不喝，就那么远远地望着，也会平生出许多怡然自得的情怀来。

超市里的柚子茶种类繁多，只是价格有点贵，一小瓶就30多元，每买一次，就要心痛一回。于是，决定自己动手试一试。

其实原料准备起来也很简单，柚子、冰糖、白砂糖、蜂蜜、食盐。柚子最好选择胡柚，维生素C含量高，蜂蜜选香味较淡的，可以突出柚子的果香味。

步骤也不复杂，先将柚子洗净，用食盐揉搓表皮，去掉柚子表面的一层蜡，用盐揉搓后，用清水冲洗干净，然后放入开水中，让柚子洗个“热水澡”，这样有利于去除污垢，然后削皮，只削柚子表面薄薄的一层皮，把削好的皮用温水浸泡10分钟，进一步去除苦味，然后切成细丝。取出果肉，用手撕碎或用榨汁机打碎，个人感觉手撕的效果好，能保持果肉的完整性，看起来美观。将切好的果皮丝和撕好的果肉一起倒入锅中，加入适量冰糖、白砂糖，放入锅中大火然后再用小火慢慢炖，期间要不停地搅拌加入适量的水和白砂糖。煮至浓稠后盛出，放至微凉，调入蜂蜜拌匀，蜂蜜要没过柚子。装瓶，密封冷藏，这样，好喝又美容的蜂蜜柚子茶就做好啦。

据了解，蜂蜜可促进消化吸收，增进食欲，镇静安眠，提高机体抵抗力。蜂蜜几乎含有蔬菜中的全部营养成分。在冬季每天喝上3至4汤匙蜂蜜，既补充营养，又可保证大便通畅。柚子味甘、酸，性寒，有健胃化食、下气消痰、轻身悦色等功用。在这个柚子飘香的季节，自做一罐滋润、排毒、美颜的蜂蜜柚子茶，犒赏家人的胃，简直就是一件“美事”。

本报记者 李善鸿



东西。”阴维说，食用火锅的时间也很有讲究，“长时间坐着吃火锅，胃内的食物会不断堆积难以消化，进而加重胃肠的负担，引起胃功能紊乱。吃火锅是最容易造成蛋白质、盐等物质摄入过量的，建议食用火锅时荤素搭配合理，先涮蔬菜，再吃肉，吃完锅内的然后再接着烫下一锅，食用时间不要超过两个小时，而且火锅汤底不能喝，一个月吃火锅最好别超过两次或三次。”