

冬日围炉涮健康

打开吃火锅的正确方式



冬日火锅,暖的是身,聚的是心。一锅热气腾腾的红汤,几碟新鲜食材,亲朋好友围坐一桌,这是冬日里最温暖的仪式感。不过,在大快朵颐的同时,也得吃得健康。近日,记者走访业内人士,梳理出一份冬日火锅的健康饮食指南。

融媒体记者 吕振震

营养底料：优选营养汤底

汤底是火锅风味的基础,也直接影响健康指数。经营火锅店多年的黄志宏,对美食营养健康颇有研究。在他看来,一锅美味又营养的火锅,得从汤底开始。许多人偏爱麻辣红油锅,觉得那才是火锅的灵魂。但高油、高盐的锅底,不仅容易刺

激胃肠道,还可能导致热量摄入超标。

“清汤锅底是不错的选择,如菌菇、番茄、骨汤等,既保留了食材原味,又能大大减少油脂摄入。”黄志宏建议,若偏爱麻辣口味的,不妨尝试自制改良版:选用少量优质辣椒和花椒,辅以八角、

桂皮等香料提味,从而减少预制底料中可能存在的添加剂和过量盐分。他还特别推荐“双拼锅底”策略——一侧清汤,一侧红汤。这样既能满足多样化的口味需求,又能有效控制辛辣食物的摄入量,尤其适合有老人和孩子的家庭。

科学配餐：营养均衡有讲究

“火锅食材的选择是门学问,合理搭配能让营养吸收最大化。”中医师罗选龙表示,在蛋白质选择上,可优先考虑鱼、虾、鸡胸肉等脂肪含量较低的白肉,它们富含优质蛋白。红肉如牛肉、羊肉虽美味,但饱和脂肪含量较高,建议适量食用,并尽量选择瘦肉部位。豆制品如豆腐、豆皮,是植

物蛋白的优质来源,还富含大豆异黄酮,对心血管健康有益。

蔬菜比例要占食材总量一半以上。绿叶蔬菜如菠菜、生菜,富含维生素和膳食纤维;菌菇类如香菇、金针菇,含有多糖类物质,有助于增强免疫力;根茎类如萝卜、莲藕,能提供丰富的碳水化合物和微量元素。特别要注

意,叶菜类不宜久煮,以免营养流失。

主食安排也常被忽视。许多人习惯在火锅最后下面条或煮饺子,而此时汤底已含有大量油脂和嘌呤。更健康的方式是提前准备一小份粗粮主食,如玉米段、山药片或荞麦面,在涮煮肉类前适量食用,有助于增加饱腹感,避免进食过量。

细节把控：掌握健康吃法

黄志宏表示,健康的火锅吃法要避免上来什么就先吃什么,准备与顺序也有讲究。

顺序调整:传统的“先肉后菜”模式可能并非最佳。有研究表明,先吃蔬菜再吃肉更利于健康。蔬菜里的膳

食纤维能在胃中形成保护层,减缓后续肉类中脂肪和胆固醇的吸收速度。

温度控制:热腾腾的食物直接入口虽过瘾,但可能伤害口腔和食道黏膜,建议将涮好的食材放小碗里稍凉后再吃。

时间把握:不同食材最佳涮煮时间不同。绿叶蔬菜15—30秒即可;薄肉片变色即熟;豆制品和根茎类需要稍长时间。需特别注意的是,海鲜类如鲜虾、贝类等,必须确保彻底煮熟,以防潜在的寄生虫感染风险。

饮品选择：解腻不增负担

饮品搭配亦是健康吃火锅的重要一环。罗选龙表示,很多人习惯吃火锅时搭配啤酒或碳酸饮料,可这些饮品不仅会增加热量摄入,还可能加剧嘌呤吸收。他建议,淡茶类如绿茶、乌龙茶,其中的茶多酚有助于脂肪代谢;无糖饮品

如柠檬水、大麦茶,解腻且无负担;发酵饮品如无糖酸奶,有助于维持肠道菌群平衡。另外,要避免饮品与火锅食物冷热交替食用过快,以免刺激胃肠道。

此外,特殊人群在享用火锅时需格外留意。高血压患者要严格控制钠摄入,选

择清汤锅底,避免加工肉制品和高盐蘸料。痛风患者需警惕高嘌呤食物,如动物内脏、海鲜和浓肉汤,建议多选择蔬菜和低脂奶制品。糖尿病患者要注意碳水化合物总量,土豆、红薯等淀粉类蔬菜也应计入主食。



6字养阳诀 筑牢健康根基

晒 晒太阳是最经济的养阳方式,适宜时段为上午9点至下午3点。成年人每天日晒30—60分钟,婴幼儿和儿童15—30分钟,老年人可适当延长但避免暴晒,既能补充维生素D,又能激发体内阳气。

泡 睡前用38℃—40℃热水泡脚20分钟,可加入生姜、艾叶,以身体微微出汗为宜,能温肾驱寒、促进血液循环、改善睡眠,切忌大汗淋漓耗伤气血。

按 常按气海穴(肚脐下1.5寸)和关元穴(肚脐下3寸),气海穴按轻、中、重力度各揉9下,每日3次;关元穴早晚各按揉50下后点按20下,可补中益气、温肾固元。也可按摩风池穴、风府穴,预防风寒感冒。

睡 顺应“冬藏”特性,早睡晚起,成年人应保证7—9小时睡眠,学龄儿童不少于9小时,条件允许时适当午睡,有助于养护阳气、预防心脑血管疾病。

动 选择太极拳、八段锦、快走等舒缓运动,避开清晨、夜晚低温时段,运动前做好热身,避免大汗耗阳,雾霾、雨雪天宜居家运动,活动四肢即可。

补 以温补脾胃为核心,适当食用山药、桂圆、红枣、黑豆等食材,兼顾养肝养血、益肾填精,从而增强御寒能力。(人民)

LE HUO
LE HUO

