

“三高”人群能涮火锅吗 注意六方面兼顾美味与健康



天气越来越冷,涮火锅越来越热门。但不少“三高”人群看着火锅难免心里打鼓:一看就高盐、高油、高脂肪、高嘌呤。怎么吃,才能做到美味与健康兼顾呢?今天,就为大家一一解析。

注意肉类摄入量

其实,涮煮食物可以溶解出食物中部分嘌呤,如羊肉、牛肉分别在涮后6分钟、16分钟嘌呤含量达到最低值,此时食用,摄入嘌呤会比其他烹调方式更少。

那是不是意味着火锅可以随便吃?当然不是。

虽然涮火锅能降低嘌呤含量,但与荤素搭配的家常饮食相比,火锅普遍存在荤素不平衡问题。涮火锅常见的肉类、海鲜,以及火锅底料、调料等都含有很高

的嘌呤,通过涮煮去掉的那点嘌呤,与一顿火锅大餐的总嘌呤摄入量相比杯水车薪。

高尿酸人群每天肉类摄入不要超过100克,同时尽量避免其他高嘌呤食物。

选择健康食材

蛋类、奶类属于嘌呤含量较低的蛋白来源,可适量多食用,而动物内脏、海鲜、鸡鸭牛羊肉等要控制总量。

豆类及豆浆没有经过漂洗,高尿酸群体尽量少吃,豆腐、腐竹、豆皮等制作时经过漂淋的豆制品可以适量食用。

此外,涮火锅时可以多涮一些青菜,各种蔬菜都属于比较健康的火锅食材。

少喝啤酒饮料

如果不想涮完火锅痛风发作,那就不要喝啤酒、果汁以及富含果糖的碳酸饮料了。

最适合的火锅饮品是不添加糖的酸奶或牛奶,不但可解腻,还可以一定程度上保护消化道黏膜,防止涮火锅时被烫伤。

推荐清汤锅底

红油锅底油脂含量非常多,

含有大量饱和脂肪,吃多了不仅会导致肥胖,也会增加心脑血管疾病甚至恶性肿瘤的风险。因此,尽量选择清汤锅底。

清汤锅底、西红柿锅底等都是比较健康、热量和嘌呤含量也比较低的锅底。

把握涮煮时间

肉类最好在清汤中煮6-10分钟再吃。涮火锅要勤换清汤底,一锅汤一般不超过30分钟。

有些人吃火锅时会用汤底拌饭吃,但火锅汤底里含有大量嘌呤,随着煮火锅时间的延长,嘌呤含量也会持续提升,摄入过多会增加高尿酸风险,甚至引发痛风。因此,在任何情况下都不要喝火锅汤底。

调制健康蘸碟

很多人吃火锅喜欢搭配火锅蘸料,选择蘸料时,尽量选热量较低的,少加油、盐的调料,例如可用醋代替酱油调味等。

如果要搭配蘸碟,建议只选择蒜泥、香油、香葱、香菜、盐等调味料,避免摄入麻酱、蚝油、海鲜汁等。不过也要注意,香油含较多热量,稍微加点提味即可,不要多加。 据《中国中医药报》

冬吃羊肉赛人参 用炖或涮更健康

“冬吃羊肉赛人参”的一大原因,在于吃羊肉能暖身。羊肉中丰富的蛋白质在机体消化过程中能产生更大的“食物热效应”,使人体在进食后感到更暖和。

专家提醒,羊肉美味,但烹饪方法有讲究。炸、烤羊肉温度较高,易使营养素遭受破坏,如方法掌握不当,还容易产生一些致癌化合物。因此,更推荐使用炖、涮这类相对健康的做法。炖是以水作为媒介进行烹饪,能最大程度锁住营养,且羊肉经过炖制后,肉香浓郁,很是滋补。涮的方式加热时间短,营养保存也相对较好。

吃羊肉还要注意荤素搭配。羊肉有不少“好搭档”,如羊肉加白萝卜能除膻味解油腻,羊肉加山药能强身健体,羊肉加黑豆能更好发挥动植物氨基酸互补作用,提高蛋白质利用率等。

此外,《中国居民膳食指南(2022)》建议,成人每天平均摄入畜禽肉40-75克。若分配给畜肉50克的话,相当于3-4个羊肉卷。

据健康浙江

冬季干燥易流失水分 一杯果茶生津止渴润喉祛燥

冬季气候干燥,人体水分易流失,可能出现口干舌燥和上火等情况。此时适当吃些水果,能够生津止渴、润喉祛燥。今天为大家推荐5款水果,不妨一试。

甘蔗:含有多种微量元素,包括铁、锌、钙、磷、锰等,其中以铁的含量最高,因而有补血果之称。需要注意的是,甘蔗性寒,脾胃虚寒者应少食。

苹果:有助改善肺功能,提高胃液分泌,促进消化,对预防感冒也有一定作用,因此被誉为“全方位的健康水果”。但吃苹果不宜过快,冬天吃苹果细嚼慢咽15分钟最好,也可以将苹果榨汁。

荸荠:中医认为,荸荠可清热生津、通便止咳、泻火、护肤。但荸荠性寒,脾胃虚寒者不宜多食。

山楂:富含氨基酸及钠、钾、锰

等矿物质,每100克鲜山楂果肉中含有维生素C89毫克。心脑血管疾病患者秋冬季吃点山楂,对预防疾病复发和缓解动脉硬化很有好处。中医认为,山楂只消不补,脾胃虚弱、病后体虚者及胃溃疡、十二指肠溃疡患者不宜吃,以免加重病情。

猕猴桃:含丰富维生素C和维生素E,不仅能美白肌肤,还能增强皮肤的抗衰老能力。需注意,未熟透的猕猴桃中含有大量蛋白酶,会分解舌头和口腔黏膜的蛋白质,引起不适感,要熟透了再食用。

天气渐冷,有些人不想吃冷冰冰的水果,还有些人素来脾胃比较虚寒,吃不了生冷的水果,这时可以来杯热乎乎的果茶。

可能有人担心,用水果煮茶会损失掉水果的营养。其实,煮熟的

水果矿物质、膳食纤维、蛋白质、碳水化合物等都不会怎么损失,唯一损失较多的是维生素,损失范围在10%-26%左右。

另外,水果煮熟后质地柔软,更易吞咽、消化,适合消化能力不是很好的人。而且,加热过程中会破坏水果中的蛋白酶、单宁、酚类这些物质,减少对口腔、胃肠道的刺激,还减少了对消化酶的抑制。

/ 养生食谱 /

水果茶:苹果1个、雪梨1个、柠檬3片、橙子1个,此为2-3人份。

所有水果洗净去皮,除柠檬片以外全部切丁切块。放入2包红茶包,倒入沸水,加盖焖5分钟即可。或冲泡好红茶,把水果放入,加热5分钟即可。

据广东中医药微信公众号

三类人慎吃砂糖橘 讲究搭配防“上火”

砂糖橘清香酸甜,但并非没有禁忌,肾病患者、糖尿病患者、胃肠疾病患者尽量少吃或者不吃。

砂糖橘钾含量和糖含量较高,对肾功能受损人群来说,大量摄入钾含量较高的食物,可能导致钾在体内蓄积,而高血钾会直接抑制心跳和呼吸,若不及时进行有效治疗,可能危及生命。

砂糖橘吃太多易引起果酸不耐受,如果摄入果糖超过自身消化吸收能力,就会出现腹泻、恶心、呕吐、头晕等症状。因此,胃肠疾病患者要控制摄入砂糖橘的量。

营养学提倡的水果摄入原则是健康成人每日达到200-350克,品种达到2-3种。每日吃3-5个砂糖橘足矣,并且要与其他水果搭配。

此外,砂糖橘性温,合理搭配梨、黄瓜等凉性食物或菊花茶、金银花茶等饮品,有助防止“上火”。

据养生中国、人民网科普