



冬季吃火锅的 5 大禁忌

火锅汤久煮变毒药

天气渐渐变冷,吃火锅的人也越来越多,火锅开始成为主流,深受人们的欢迎,大家都会觉得吃火锅滋补又暖和,但是最近有人做实验发现,煮久的火锅不但菜的营养会流失,甚至汤水也会产生对人体有害的亚硝酸盐。火锅好吃,也要当心“有毒”啊!看看下面的吃火锅禁忌,你就知道你吃得有多“玄”了。

1.一热当三鲜
表现:热腾腾的火锅中的美味一夹起来便直往嘴里送,烫得舌头发麻额头发汗大呼过瘾,并美其名曰:“一热当三鲜”

伤害:口腔、食道和胃黏膜一般只能耐受 50℃ 的温度,太烫的食物,就会损伤黏膜,而火锅浓汤的温度可高达 120℃,取出即吃的话,很容易烫伤口腔、舌部、食道以及胃的黏膜。一些本来就有复发性口疮的人,吃了火锅后容易上火,其口疮发生机会因此又多出好几倍,或者原有的口腔黏膜炎症出现加重症状。

如此反复,还会诱发食道癌变。最危险的是那些患有口腔黏膜白斑或扁平苔藓等癌前病变的人,火锅的高温 and 调料的刺激,都会使这些病情加重。

专家建议:吃火锅千万不可心急,从火锅中取出的食物要量小,并等降温后入口为宜。应做到“宁舍三鲜,不要太烫”。

2.半生不熟最鲜美
表现:为追求鲜嫩嫩滑的口感,食物在火锅里烫一下就吃。

伤害:这样的吃法除了造成消化不良外,潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物吞入胃肠从而导致疾病的发生。据研究,三种严重的寄生虫病——旋毛虫、绦虫和囊虫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三类寄生虫。

目前,虽不能肯定羊肉里是否含有旋毛虫、绦虫和囊虫,但曾有报道有人因吃涮羊肉而得了旋毛虫病

的事件。如果得了寄生虫病,就会浑身乏力,肌肉酸痛,身体浮肿,有时候脚踏地面都会有刺痛的感觉。

专家建议:吃火锅的时候一定要将肉切薄、多烫,涮猪肉片、牛肉片时,一定要涮熟再吃。同时,还要看肉片上有没有白色、米粒状物质,如有,则可能是囊虫卵。

3.火锅汤底营养好
表现:把涮完的火锅汤底当“营养汤”喝光。

伤害:火锅的汤大多采用猪、羊、牛油等高脂肪物质为底料,又多以辣椒、胡椒和花椒等为作料,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、海鲜中所含吡啶物质溶于汤中,汤中的高浓度吡啶,经肝脏代谢,会产生大量的硝酸,引起痛风,出现关节痛症状,严重时还会损伤肾功能。

专家建议:对于一次吃不完剩下的涮料和底汤,应倒掉。如果是放在铜火锅中过夜,更不要吃,不但有害健康,还可能引起铜氧化物急性中毒。

4.冷、热混吃求“中和”
表现:一口麻辣烫一口冰冻啤酒,这是许多人喜欢的火锅吃法,美其名曰“中和”。

伤害:忽冷忽热,对胃黏膜极为不利,极易造成胃肠疾病。

5.寒久煮火锅,吃的就是“气”
表现:天气渐入寒冷,看着锅里红红辣辣的汤,还有不停翻滚的肉菜,大伙儿聊着、喝着,一下子几个小时过去了,喝高了,吃欢了,求得就是个“气”。

伤害:煮久了的火锅汤相当于铅滚水,汤煮久了以后一些有毒有害的东西就多了,特别是会含有更多的亚硝酸盐,以及更多的嘌呤类

的物质。这个结论得到了西安营养学会公共营养师分会的验证,实验结果发现,随着时间的延长,火锅汤中的致癌物——亚硝酸盐的含量会不断上升。

特别是在涮了 90 分钟以后,亚硝酸盐会明显增加。医生表示,过量的亚硝酸盐进入人体会产生亚硝胺,而亚硝胺是公认的致癌物质。这样的物质在身体内容易引起很多疾病,比如像痛风、肿瘤。

专家建议:注意火锅煮的时间,建议吃火锅应尽量在一个半小时内吃完,因为在火锅中涮煮过久的肉类食材和其他成分相互作用也会生成亚硝胺。所以食材最好以新鲜原料为主,少选鱼丸、蟹棒、香肠等加工食品。

同时建议大家在火锅汤里不要下面条,尤其是非常浓的火锅汤。因为面食是干的,需要吸水把面膨胀起来才能熟,这样的过程中,面条会吸附到汤里面更多的有害物质。(据爱美网)

土豆皮:土豆皮中含有“配糖生物碱”,其在体内积累到一定数量后就会引起中毒。由于其引起的中毒属慢性中毒,症状不明显,因而往往被忽视。马铃薯烧牛肉,由于这两种食物消化时所需胃酸浓度不同,会延长食物在胃中的滞留时间,而拉长胃肠消化吸收的时间,造成胃肠的不适。

柿子皮:柿子未成熟时,鞣酸主要存在于柿肉中,而成熟后鞣酸则集中于柿皮中。鞣酸进入人体后在胃酸的作用下,会与食物中的蛋白质起化合作用生成沉淀物——柿石,储蓄毒素,引起多种疾病。

红薯皮:红薯皮含碱多,食用过多会引起胃肠不适。呈褐色和黑褐色斑点的红薯皮是受了“黑斑病菌”

小果皮大毒素 10 果蔬连皮多吃易中毒

的感染,能够产生“番薯酮”和“番薯酮醇”,进入人体将损害肝脏,并引起中毒。中毒轻者,出现恶心、呕吐、腹泻,重者可导致高烧、头痛、气喘、抽搐、吐血、昏迷,甚至死亡。

银杏皮:果皮中含有有毒物质“白果酸”“氢化白果酸”“氢化白果亚酸”“白果醇”等,进入人体后会损害中枢神经系统,引起中毒。另外,熟的银杏肉也不宜多食。

新鲜黄花菜:所含的秋水仙碱

进入人体后经氧化会产生有毒物质,食用后会引起类似急性肠胃炎症状,极易误诊。而干黄花菜在加工时经清水充分浸泡,已将大部分秋水仙碱溶出,所以一般不会中毒。

蚕豆:体内红细胞缺乏 6-磷酸葡萄糖脱氢酶,吃了蚕豆后会得溶血性黄疸,又称蚕豆病。这种病多有遗传性,因此,有家族病史的人应到医院检查,并避免吃蚕豆。

新鲜木耳:鲜木耳含有一种叫

类光感物质,它对光线敏感,食用后经太阳照射,引起日光性皮炎,个别严重的还会因咽喉水肿发生呼吸困难。因此不可食用。

荸荠皮:荸荠常生于水田中,其皮能聚集有毒有害的生物排泄物和化学物质。另外,荸荠皮中还含有寄生虫,如果吃下未洗净的荸荠皮,会导致疾病。

四季豆和菜豆:它们的有毒成分主要是皂苷和胰蛋白酶抑制剂。烹调时,应先将其煮熟,然后捞出,再加上调味作料焖煮,便可解毒性。

蓝紫色的紫菜:紫菜水发后若呈蓝紫色,则说明在海中生长时已被有毒物质环状多肽污染。这些毒素蒸煮也不能解毒,不可食用。(据爱美网)

征婚

▲某女,39岁,离异,本科,原教师,带有一个两岁男孩儿,温柔贤惠、持家、有品位。寻 50 岁以下正直、有爱心、有房、事业有成的男士为伴,地区不限。联系电话:13353887102

▲某男,40岁,离异,铁路部门工作,带有一个 6 岁男孩儿,市内商品房一套,无不良嗜好,欲觅年龄相仿,身高 150 厘米以上,贤惠能吃苦,体贴顾家的女子为伴,有稳定工作者优先(非诚勿扰),联系电话:6260791

售房

▲浉河区申城大道中段宏业小区七层,邻十三小学、七中、九中、信高本校、浉河公园,面积 142.44m²,议价 55 万元,院内可免费停车。
联系电话:13803768069

转让

▲罗山宾馆楼下 2 间门面房 110 平方米转让,价格面议。联系人:肖女士 电话:13603761258
▲因本人要到外地发展,现转让正在营业中的饭店,地址在西关附近,面积 700 平方米,包间十多个,欲低价转让!非诚勿扰!
电话:15514339999 崔先生
▲楚王城大转盘菜场内有一足疗店转让,客源稳定,接手即可营业。电话:13937631078

▲家庭食堂急转,生意稳定,环境好。联系人:潘先生
电话:13837610789

▲师院东门现有一品牌饮品店转让。
联系电话:18671889685。
▲翰皇擦鞋店转让,市中心有一营业中擦鞋店一间二层,因本人另有发展,现转让。电话:6782518

招聘

▲位于红星路(海事局对面)的洗车王国,是一家集洗车、养护、美容于一体的专业性汽车美容店。因业务发展需要,现急招洗车工数名,年龄不限,有吃苦耐劳精神。工资面议。电话:13939742999 地址:107 国道彩虹桥北

▲华夏医院诚聘聘外聘医师 5 名、妇科医师 5 名、中医科医师 5 名、B 超医师 2 名、口腔科医师 2 名、护士 10 名、会计 2 名、化验 2 名、药房 2 名、收费 2 名。(此广告长期有效)联系电话:13939777120
联系人:周先生
▲国家电网连锁大商电器信阳新玛特店和千盛百货店因发展需要,现需招聘门店卖区长、卖区长助理、客服主管、客服员、营业员,有家电工作经验者优先,公司缴纳五险,待遇面议。联系电话:13333978588;联系人:宋女士。

▲位于信阳浉河北岸钓鱼台纯手工西班牙别墅区——【香江帝景】,属于信阳地产高端项目标杆,精品园区,为了匹配园区及楼盘整体形象,公司大胆创新,现面向社会高薪诚聘女性精英来担当礼仪岗秩序员及监控员。

要求:女性,高中及以上学历,18 岁~30 岁,身高 163 厘米~168 厘米,相貌端正、形象气质佳、为人正直、诚信、责任心强,有较强的沟通协调能力和亲和力,吃苦耐劳,身体健康,退伍军人优先。待遇:底薪+绩效+全勤奖+福利

▲同仁药店、景福堂大药房诚聘执业药师、优秀销售员。有工作经验者优先录用。工资面议。
联系电话:18937685985
13939752806

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,现诚聘业务推销员数名,售后维修人员数名。详询电话:13643763888

▲强力公司招聘店员:女性,年龄 20 岁~40 岁,形象较好,敬业爱岗,工资 1200 元~1500 元。有意者请致电:6608189

▲车铣钻刨样精通,技师冯师傅诚邀高徒。要求:热爱金工技术,能吃苦耐劳,待遇面议。
电话:13782900956

▲本公司招聘客户经理、主管干部、讲师各 10 名,底薪 2200 元,月收入过万元。
联系电话:13723116908

▲御井坊酒业信阳办事处诚招业务营销人员,待遇优厚。联系电话:18639001315(张先生)

▲信阳新世纪职业培训学校因业务发展需要诚聘心理咨询师、物流师、人力资源师、公共营养师、秘书、育婴师、有资格证教师,临时代课课时优厚,常年在全国招生培训。联系电话:3393000.3393001 网址:www.xyxsj.net。

▲共青团青少年心理健康咨询中心,关爱妇女,为下岗职工 100%推荐就业。委托信阳新世纪

学校免费培训月嫂,名额有限,预报从速。招心理咨询师 3 名,工资面议。报名电话:6258828。

招商

香江帝景 4000 余平方米高端会所,内设会议室、雪茄房、红酒会馆、咖啡馆、西餐厅、健身俱乐部、棋牌室、台球室、SPA 休闲、高档特色餐饮旗舰店,诚邀社会各界有实力,有志者加盟!
加盟热线:0376—6199902

信息

▲信阳市浉河南路浉河大市场一号楼 13 号的“珍奇汇”奇石小铺为《中华奇石》信阳地区通联站。2014 年度在通联站预订《中华奇石》杂志可享受优惠。
联系电话:6269396

▲《邦德信阳总代理》主营麻将机、麻将扑克一体机,诚邀各区、县、乡经销商,有意者到店详谈。地址:茶韵路(西关桥头往西 100 米)

▲共青团信阳市青少年心理健康咨询中心。12355 青少年服务热线搬迁至东方红大道新天地二期商务楼新玛特 13 楼 1305 室,常年招聘心理咨询师。电话:6228828

出租

▲出租:位于四一路火车站沃尔玛万家灯火 12^楼,3 室 2 厅 1 厨 1 卫,120 平方米,精装修办公室,办公设备齐全,并有地下车库。

订 2014 年《信阳晚报》

送免费信息

电话:6201407
E-mail:xywbnews@126.com

(请注明免费信息)

本报仅提供交易平台,供需双方自行交易,诚信为本,风险自担。

13937642066

▲二七北街三胡同单门独院,四间房,家具、家电一应俱全。电话:13526099595

▲位于信阳师范学院正门对面,距河边 80 米,面积 460 平方米,三层的单门独院,交通便利,可用于办公、小型宾馆、家庭餐馆等,价格面议。电话:13523990699

▲现有车站房管所门面 3 套,位于沃尔玛超市旁,其中 2 套 1~3 层各 500 平方米,1 套五层 2000 平方米,价格面议。
联系电话:6228206
13033749778

▲位于信阳师院东门翰堂水泥路旁有门面房出租,价格面议。电话:13569703206

▲民权路与申城大道交叉路口白果树附近,分军区干休所白果树家属院有三室两厅出租,在六楼,面积 125m²,院内有单独储藏室,学区优越。电话:13937685028