

# 你真的会吃火锅吗？这里面很有讲究

---

院党办

2021-06-11原文





防疫健康知识读本

# 远离新冠 健康有你



四川省卫生健康委 联合出品  
成都市卫生健康委

今年

四川省卫生健康委和成都市卫生健康委

联合推出了《健康四川 幸福有礼》健康知识读本

内容包含新冠防护、健康饮食

健康出行、常见急症、疾病防治、健康心理等

健康生活共建共享

让我们行动起来

做自己健康的第一责任人

做全民健康行动的先行者

今天要告诉大家

如何健康吃火锅

# 火锅

## 你真的会吃吗？

吃火锅是一件很巴适的事情，但也有许多需要注意的地方。



1

## 是否“一热当三鲜”？

**伤害：**火锅浓汤的温度很高，取出即吃，易烫伤口腔、舌部、食道以及胃黏膜。

**建议：**吃火锅千万不可心急，从火锅中取出的食物要量小，等降温后入口为宜。

2

## 是否“少烫一下最鲜美”？

**伤害：**这种吃法除了易造成消化不良外，潜藏于食物中的细菌、寄生虫卵会随食物进入胃肠，从而导致疾病的发生。

**建议：**一定要多烫一下，涮熟再吃。

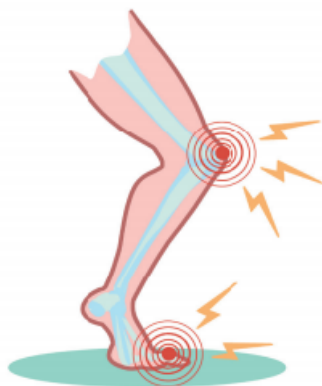


3

## 是否“火锅汤底营养好”？

**伤害：**动物内脏、牛羊肉、海鲜等嘌呤含量较高，涮煮时会不断溶到火锅汤中，而过量的嘌呤会对患有痛风关节炎、高血压的人带来一定危害。

**建议：**吃火锅应尽量在一个半小时内吃完，不喝火锅汤。



4

#### 是否“冷、热混更舒适”？

**伤害：**忽冷忽热，对胃黏膜极为不利，极易造成胃肠疾病。

**建议：**吃火锅时应尽量避免喝冷饮，推荐淡茶水。



5

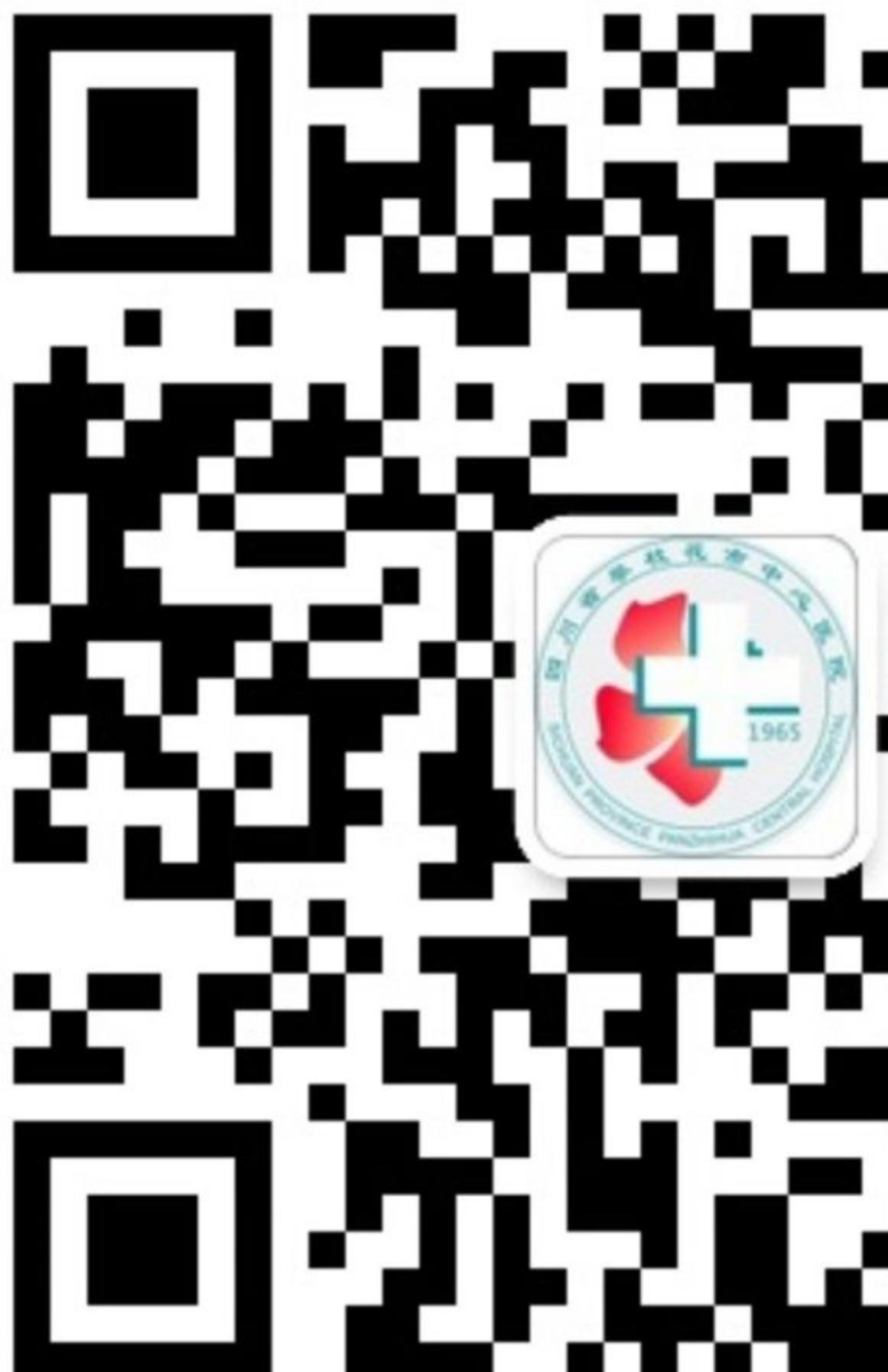
#### 是否“让辣来得更猛烈些”？

**伤害：**火锅的辛辣味道会刺激食道，并迅速通过胃、小肠等，严重刺激胃肠壁黏膜，引起胃酸和胀气，易引发食道炎、胃炎、腹泻。

**建议：**为了肠道健康，又麻又辣的火锅还是少吃。



END



扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方微信



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院

官方视频号

精选留言

---

暂无...