

火锅是冬日里最受欢迎的美味。家人或朋友一起围坐在火锅旁，侃天侃地，吃上一锅热腾腾的火锅，顿时心里暖暖的。然而，怎样吃火锅才是健康的吃法呢？怎样吃火锅御寒又不长胖呢？



吃火锅注意低热量饮食

1. 肉食类

火锅当然免不了肉食，但是肉食的卡路里又有低有高，人们可以避重就轻，选择比较低卡路里的食物。

2. 蔬菜类

蔬菜，建议人们在吃火锅的时候多吃点青菜，青菜的卡路里不高而且多有排毒的功效，吃罢了热气腾腾的火锅，配点凉性的蔬菜还是对身体有益处的。

菠菜，是一种养颜佳品，含有丰富的铁和胡萝卜素，也是维生素B6、叶酸、铁质和钾质的极佳来源。菠菜含有蛋白质，每0.5公斤菠菜相当于两个鸡蛋的蛋白质含量。

白菜，也是植物纤维比较丰富的蔬菜之一，天气转凉后白菜糖分较足，口感很好，而且现在白菜不是很凉，吃了对身体很有益处。用作火锅青菜，吸足了汤水，吃起来鲜嫩可口。

凉瓜，凉瓜不仅可以在夏天吃，

对于天凉的火锅来说也是不可多得的配菜。与热气的火锅搭配在一起，即可凉血解毒，也可以在饱餐一顿时减减肥。

芹菜，可能吃火锅时用芹菜有点神奇，不过试了试你会觉得不错。芹菜大量粗纤维，能增进肠蠕动，借以排出肠内过多的营养成分及代谢废物，有利于减肥和清洁肠腔。

冬瓜，很多人喜欢用来下火锅，其实冬瓜含水分高，含热量很低，有明显的利尿功能，故在清理内环境和减肥上功效显着。

3. 调料类

至于调味料，其实各式调料，花生酱、沙茶酱、麻油等等，这些调料都有着超高热量。而且每一种调料都能刺激人的味蕾，使人食欲更加旺盛。其实各位可以选择用醋来代替，至少热量不会那么高。

冬季吃火锅要注意去火

有的人在吃火锅两三天后，常常会出现咽喉、牙龈肿痛，舌尖、口腔溃疡或出血，口唇疱疹，腹胀痛、腹泻、呕吐，甚至消化道出血等症状，有医学专家称之为火锅综合征。如果能在火锅的食物搭配上下些功夫，就可以防止上火。

1. 要放点生姜：生姜能调味、抗寒，火锅内要放点不去皮的生姜，因姜皮辛凉，有散火除热的作用。

2. 可加些白莲：白莲不仅富含多种营养素，也是人体调补的良药。加入的白莲最好不要抽弃莲子心，因为莲子心有清热泻火的作用。

3. 适量放些豆腐：有的豆腐含有

石膏，在火锅内适当放入豆腐，不仅能补充多种微量元素的摄入，而且还可以发挥石膏清热泻火、除烦、止渴的作用。

吃火锅的顺序要有讲究

餐前，先喝小半杯新鲜果汁。餐中先吃蔬菜等素食，然后吃肉等荤食。餐后多吃些水果。一般来说吃火锅三四十分钟后可吃些水果。水果性凉，有良好的消火作用，餐后只要吃上一两个水果就可防止“上火”。这样，才可以合理利用食物的营养，减少胃肠负担，达到健康饮食的目的。

怎样吃火锅最健康

1. 注意卫生

火锅原料多种多样，山珍海味、蔬菜均可入锅，调料也是酸、甜、辣样样齐全，因此要特别注意原料卫生。由于微生物的污染和食物自身的化学反应可引起食品外观形状的变化，人们可以通过看、闻、摸的方式判断食物是否变质。如肉类，原来是鲜红色，富有弹性，色泽鲜明，无异味；变质后为红褐色，脂肪变灰色，肉质黏、色泽暗，发出霉变的异味。

2. 涮肉有讲究

涮肉时，要注意以下几点：肉片越新鲜越好，如果储存时间过长，其营养成分就会大量损失。新鲜肉片要切薄，若肉片厚，涮时不易杀死寄生虫虫卵，涮的时间过长还会引起营养损失。涮肉时间也不能太短。一般薄肉片在沸腾的锅中烫1分钟左右，肉的颜色由鲜红色变为灰白，才可以吃。

(据凤凰网)

吃火锅要避免5大误区

误区一：一热当三鲜。

热腾腾的火锅中的美味一夹起来便直往嘴里送，烫得舌头发麻额头出汗大呼过瘾，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。

误区二：半生不熟最鲜美。

为追求鲜脆嫩滑的口感，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。

误区三：冷、热混吃求“中和”。

一口麻辣烫一口冰冻啤酒或冰镇碳酸饮料，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。另外，碳酸饮料属于酸性饮料，还可能破坏胃肠中酸或碱性的浓度，影响消化酶的分泌，造成消化系统的疾病。

误区四：火锅汤底营养好。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、胡椒和花椒等为佐料，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。

误区五：越辣越过瘾。

一提起火锅，又麻又辣又烫的口味总是首选，因为那被辣得大汗淋漓的感觉实在太过瘾了。

伤害：麻辣火锅对胃肠的杀伤力不难想象。火锅的辛辣味道最先刺激的是食道，接着迅速通过胃、小肠等，严重刺激胃肠壁黏膜，引起胃酸和胀气，除了容易引发食道炎、胃炎外，腹泻也在所难免。有便秘或痔疮“前科”的办公室一族，吃火锅更要嘴下留情。（据凤凰网）

三种冬季养生火锅

冬令大补汤汤底

功效：气血双补，提高身体的机能，保健强身，还有益精髓，强筋骨等功效。

适合对象：体弱多病，气血不足、精神倦怠，缺乏体力、头晕目眩、筋骨酸痛、手脚常觉冰冷者。

不适合对象：感冒发烧、发炎性疾病、高血压或容易上火（火气大）者。

材料：当归2钱，熟地3钱，川芎2钱，白芍2钱，党参3钱，茯苓3钱，甘草1钱，黄耆5钱，桂枝1钱，枸杞3钱，山药3钱，红枣5粒（去籽），生姜片2片。

水量：以7碗水（1碗约220cc）用小火熬煮至剩4碗，去药渣当作火锅之汤底用。（约30~40钟）

好吃秘诀：可用清鸡汤罐头1罐（约400cc）替代2碗水熬煮，增加汤底的甜味。

速配养生火锅料：鸡肉、猪肉、牛肉、羊肉等其它火锅料。

不速配的火锅料：鱼肉等海鲜。

养生鲜鱼汤汤底

功效：养血益气，补虚保健。

适合对象：虚羸少气，倦怠乏力，头晕心悸，冬天手脚容易冰冷者。

不适合对象：感冒发烧或发炎性疾病者。

材料：黄耆5钱，当归2钱，川芎1钱，枸杞3钱，红枣5粒（去籽），生姜片5片。

水量：以6碗水（1碗约220cc）用小火熬煮至剩4碗，去药渣当作火锅之汤底用。（约30~40钟）

好吃秘诀：可用清鸡汤罐头1罐（约400cc）替代2碗水熬煮，增加汤底的甜味。

速配养生火锅料：鱼肉、鱼头、鳗鱼、鲜虾等海鲜及其他火锅料。

不速配的火锅料：不新鲜或腥味重之海鲜。

当归橘皮汤汤底

功效：补气养血，温通血脉。

适合对象：气血不足，头晕目眩，体倦乏力，四肢不温怕冷者。

不适合对象：感冒发烧、发炎性疾病者。

材料：当归3钱，黄耆3钱，枸杞3钱，橘皮2钱，桂枝1钱，桂圆肉2钱，大茴香3粒，生姜5片。

水量：以6碗水（1碗约220cc）用小火熬煮至剩4碗，去药渣当作火锅之汤底用。（约30~40钟）

好吃秘诀：可用清鸡汤罐头1罐（约400cc）替代2碗水熬煮，增加汤底的甜味。

速配养生火锅料：羊肉、牛肉、鸡肉等腥味重之肉类。

不速配的火锅料：鱼肉等海鲜。（据人民网）