



天冷加衣,身冷吃火锅。最近,福州天气降温转凉,康康喜欢约上三五好友,吃热腾腾的火锅,觉得出一身汗可以祛湿减肥。不料,连吃了几次,他不仅胖了一圈,还爆痘、便秘。

福建中医药大学附属福州中医院脾胃病科副主任医师严子兴说,火锅暖心暖胃,但火锅辛辣多油,容易导致身上湿气被堵,排不出去。火锅不是人人都适合吃,老人、小孩、湿热体质,以及肠胃不好、痛风等病患者最好少吃;也不能经常吃,最好荤素搭配、均衡膳食,才能“涮”出健康。

神操作 天天吃火锅 他便秘长痘还发胖

康夫人:天冷了,人每天都懒洋洋的,胃口也不好。

康康:吃麻辣火锅吧,出一身汗,开胃提神,还能祛湿。

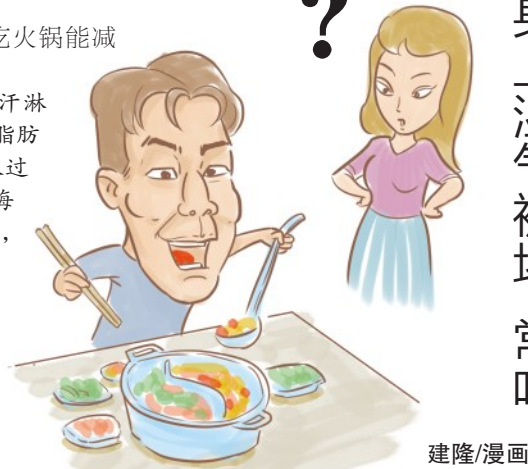
康夫人:每天跟着你吃火锅,我都便秘了,满脸都是痘!

严子兴:火锅辛辣多油,容易导致身上的湿气被堵,排不出去。火锅底料中的辣椒、花椒性温,适量吃可以散寒除湿,但常吃易生热助火,反而使湿气更重,很多人吃完会脸上爆痘、大便干燥。

康康:可我听说,常吃火锅能减肥,我咋越吃越胖?

严子兴:吃火锅时大汗淋漓,是人体水分流失,不是脂肪在燃烧。吃火锅,容易摄入过多的动物内脏、牛羊肉、海鲜、豆制品等,不但会增肥,还可能诱发痛风。

康达人 养生狂热爱好者(虚拟人物)



建隆/漫画

他爆痘还胖一圈 涮火锅祛湿减肥?

或生热助火,老人、小孩、湿热体质等人群最好少吃 专家提醒,火锅辛辣多油,易导致身上湿气被堵,常吃



严子兴

福建中医药大学附属福州中医院脾胃病科副主任医师

医点通

久煮的火锅汤致癌? 别太担心

涮火锅时,康康最喜欢喝汤,但他听说,火锅煮的时间越长,亚硝酸盐的浓度越高,有致癌风险,还可能急性中毒。

严医生说,火锅汤汁中硝酸盐的升高可能与蔬菜等食品中硝酸盐的移入和汤汁的浓缩有关。但是,曾有实验发现,久煮(1.5小时)的清汤火锅和辣火锅汤中的亚硝酸盐含量均低于0.10毫克/升,而一次性摄入亚硝酸盐0.2~0.5克,才可能急性中毒,这意味着,需要一次性喝下2000升的火锅汤。一般人吃火锅,顶多喝一小碗汤,很难达到危险剂量。何况,硝酸盐本身不会致癌,它和食物中的蛋白质氨基酸分解产物结合,才会产生亚硝胺,这类物质有致癌风险。

但是,反复使用的火锅汤底,尤其是过夜的汤底,亚硝酸盐含量较高,食材中的脂肪、嘌呤、草酸、水溶性农药残留等也可能溶入汤里,大伙尽量不要反复使用火锅汤底。

他提醒,火锅或辣椒不致癌,但是,如果经常吃火锅,吃得又辣又烫,可能诱发食管癌、胃癌。

小贴士

涮毛肚“七上八下”? 或残留细菌

最近,康康搜索到一个网传的“火锅秘笈”:为保证鲜嫩滑的口感,涮毛肚应该“七上八下”(涮八次,中间捞起来七次,总共大概15秒时间),涮鸭肠要“提三下,摆三下”,不超过10秒……

严医生说,动物内脏等食材不易煮熟,如果按照这个“火锅秘笈”涮烫食材,可能残留细菌和寄生虫,导致腹泻、寄生虫感染等问题,还可能出现胃肠疾病。涮毛肚的时间,一般建议控制在3~5分钟,涮食时,应等食材彻底熟透再捞出。

他指出,火锅虽好吃,也要适量,老人、小孩、湿热体质,以及肠胃不好、痛风等疾病患者最好少吃。

火锅配冰啤降火? 可能伤胃

康康担心麻辣火锅吃多了会上火,每次都配冰啤酒、冰凉茶。

严医生说,吃完过烫的食物,再喝冰镇酒水,对胃黏膜非常不利,极易造成胃肠疾病。而且,火锅配啤酒可能诱发病痛,涮火锅时,应尽量避免喝冷饮,能不喝酒就不喝酒。

如何吃火锅健康又好吃?他建议,少吃红油火锅,尽量选清汤或菌汤、番茄锅,如果特别爱吃辣,就选鸳鸯锅或在酱料中加入辣椒粉,注意不是辣椒油;在食材方面,选择鸡肉、鸭肉,少吃羊肉,适当多涮山药、玉米、莲藕、绿色青菜等,荤素搭配;痛风患者不要吃动物内脏、贝类等海产品和浓肉汤、肉汁等;芝麻酱的热量高,尽量少放,多放醋和葱花;涮肉前,菌菇、海鲜汤底可以适当喝一碗。涮肉后的火锅汤不建议喝,以避免摄入过多的嘌呤和油脂。

多年缺牙1天解决,费用省一半 种1颗顶4颗,当天种牙当天用

国企口腔看牙补贴发放最后一周,单颗/多颗、半口/全口缺牙市民抓紧时间拨打热线8866 8866领种植牙专项津贴

N叶子 文/图

口腔是守住健康的第一道防线,口腔健康也是生命健康质量的一面镜子。WTO(世界卫生组织)为牙齿健康制定的标准是“8020”,即80岁的老人至少应有20颗的功能牙。

“对比这个标准,我们还有很大的差距!”福能海峡柳院长说道。

本月,国企口腔福能海峡将发放百万种牙补贴,援助缺牙市民及时种好牙,缺牙市民拨打88668866即可领取相应补贴,更有欧美种植牙“种1送1”,颗数不限,缺牙多的市民,本月种牙更划算!



义诊活动现场,黄淑婷主任为缺牙市民查看口腔情况

每天花0.5元就能种颗牙 长远来看种牙其实更合算

福能海峡种植科黄主任接诊时,经常遇到很多觉得种牙太花钱,做活动假牙凑合着用,后来觉得不好用,又来改做种植牙的案例。

其实,从长远来看,种植牙性价比远高于活动假牙,特别是对于半口/全口缺牙的人来说。

“活动假牙需要频繁更换,几副假牙换下来,费用比种植牙还高;而种植牙维护得当,可以用上40-50年,算起来每天也就5毛钱,美观又好用!”福能海峡种植科黄主任介绍,半口/全

口缺牙人群,采用“即日得”种植牙,也只需植入4颗就能恢复半口牙。

“即日得”种植的技术原理和架桥一样,利用4颗种植体做“桥墩”,巧妙避过上颌窦危险区,2竖2斜4颗种植牙呈“W”形状植入牙槽骨内,然后在这4颗“桥墩”上安装“桥梁”——整块铸造的长桥牙冠,从而解决半口或全口缺牙问题。

“越早种牙,用得越久,钱也花的划算!当然,要想种植牙用得长久,选大医院、好医生是关键。”

种牙要快要稳选对医院是关键 国企口腔术前、术后都有保障

为提高多颗、疑难病例种植牙的成功率,缩短手术时间,福能海峡柳家志院长、首席种植专家黄生主任、留德硕士黄淑婷主任,先后赴美国、德国、瑞士等地学习;院内还有三甲医院口腔种植教授(特诊专家)定期坐诊。

中老年缺牙顾客,大多口腔状况较为复杂,甚至有的伴有高血压、心脏病、糖尿病、心脑血管疾病等。专业、正规的术前检查和医生精确的诊断,对任何一个种牙顾客

来说都特别重要。

福能海峡作为国家二级口腔专科医院,在术前必须对种牙者的血压、血糖、凝血功能、肝肾功能做全面细致的检查,然后通过德国大视野CT,全面掌握牙槽骨高度、密度、宽度等数据,再综合考虑年龄、体质差异等个性化因素,制定最合适的种植方案与植体,确保手术万无一失。种牙后,福能海峡医务人员还会定期约诊复查,顾客在牙齿使用期间有任何不适,都可及时进行治疗。

省、市医保定点单位 福能海峡口腔医院

500强国企看牙补贴发放最后一周 每日前30名,6项口腔检查免费

【免单礼】硕博团看诊、拍片、种牙方案设计等6项免费

【种植礼】进口种植牙“种1送1”,不限颗数

【专项礼】种牙享20%-50%惠民补贴

【满额礼】满额砸金蛋赢金条、品牌家电、日用品等

报名热线: 8866 8866



微信扫码申请