

火锅吃不对 尿酸易升高

吃火锅需遵循清淡、多菜、少肉的原则

春节前,不少单位会餐、朋友聚会都会选择去餐馆涮火锅。火锅的口味也是五花八门,咖喱、番茄、麻辣、牛油、菌汤、清汤……食材选用广泛,可荤可素,搭配随心;同时烹饪相对便捷,又能暖胃暖身,深受人们喜爱。

但有些火锅的汤汁是反复使用,路上跑的、水里游的、天上飞的、地里长的都要在来来往往的一锅汤里反复“漂染”,随着肉不停地轮换和汤汁的浓缩,火锅汤也绝对会列入高嘌呤食物的行列。因此痛风或高尿酸人群不建议吃火锅,更不建议喝火锅汤。



(资料图)

高嘌呤

火锅汤的汤底多为高汤,高汤中嘌呤含量相当高,此外,牛羊鱼虾和动物内脏是不可缺少的火锅食材,但是这些食材都含有大量的嘌呤,在涮食过程中更是会溶解到汤中。除此之外,火锅底料在加工的过程中会放入葱、姜、蒜、鸡精、味精等调味品,这些调味品中的核苷酸也是导致尿酸升高的罪魁祸首之一。

高油脂

味道浓郁的火锅锅底离不开油的使用,这些动物油脂都富含饱和脂肪酸、胆固醇等。除此之外,好多火锅爱好者喜欢调制各种口味的蘸酱,香油、麻酱、牛肉酱……脂肪含量也不容小觑。中国营养学会每天烹调用油的推荐量25克至30克,但是一次火锅中各种红白相间的肉片穿肠而过,再加上浙浙沥沥的汤汁和蘸料,脂肪摄入量肯定是大大超标了。

高食盐

火锅锅底的调制离不开食盐,而且加水熬制仍然能用“够味儿”来形容,可见加工中盐含量有多高,除了食盐的单纯添加,还有酱油等调味品中看不到的盐分更是无法计算。除了新鲜蔬菜,吃货们都会选择一些加工过的食材,比如鱼丸、虾滑、火腿等,这些食材里也有大量的盐分。这都远远超出了世界卫生组织建议的成人每日摄入量应不超过6克的标准。

如果非吃不可,该怎么吃?下面给受不了火锅诱惑的你提几条建议:

▶ 选锅底

尽量选择清汤锅底,这里的清汤指的是接近清水的清汤,不是高汤,并且不喝火锅汤,喝火锅汤对于尿酸高或者患有痛风的患者无异于饮鸩止渴。

▶ 选蘸料

尽量拒绝油碟,多以醋为

主蘸料,少食香油、麻酱等蘸料,可以加入适当葱、姜、青椒等提味。

▶ 选肉类

多以羊肉等瘦肉为主,尽量少吃动物的内脏以及海鲜类食物,这些都属于嘌呤含量较高的食物。

▶ 选蔬菜

多选择生菜、茼蒿菜、卷心菜、土豆、西红柿嘌呤含量低的食物,还可以多吃点薯类如芋头、山药、红薯等,这样可以增加饱腹感,减少摄入量。

▶ 选饮料

吃火锅时,多喝水,白开水最好,也可以选择一些清淡茶水、苏打水等碱性饮料等可以起到一定的中和作用,缓解高尿酸症状。

提醒

吃火锅涮菜顺序推荐:绿叶蔬菜-菌菇和豆制品-肉类。吃火锅原则:清淡、多菜、少肉。(北晚)

看视频更快捷,打游戏不卡顿 5G手机用起来真是爽

本报讯1月16日,平顶山移动5G正式宣布商用。笔者从市区多个移动营业厅了解到,自商用以来,到移动营业厅咨询购买5G手机、办理5G套餐的市民络绎不绝。据统计,截至目前,我市使用移动5G手机的用户已有1万多人。近日,笔者采访了第一批5G尝鲜者,来听听他们的使用感受吧!

家住金建小区的梁女士是移动的资深用户,现在的手机号码已经用了十几年。她告诉记者,她是做财务工作的,经常跟税务部门打交道,平时报账、注册、下载财会软件都需要快速的网络做支撑。同时,她也是位手机发烧友,从2G到3G、4G,再到现在推出的5G,她一直关注着手机的更新换代。去年8月,第一批5G手机在我市上市的时候,她果断地入手了一部华为Mate 20

X 5G版手机。“不换卡、不换号,还是挺方便的。我现在换了5G手机后,除了工作方便之外,平时通过校讯通向学校反馈孩子信息,查看孩子在幼儿园的视频也快捷多了。”她笑呵呵地说。

“我换了5G手机后,玩王者荣耀再也不卡顿了”。去年11月,30岁的陈女士购买了一部华为Mate 30 5G版的手机,当笔者问她使用5G手机有什么感受时,她兴奋地说。“上个手机坏了之后,我直接换了5G手机,一步到位。现在我用的移动5G套餐包含40G流量,平时用手机只看一些小视频,刷刷微信,玩玩小游戏,足够我用了”。她还告诉记者,“身边还有朋友换了5G手机,现在5G网络已经覆盖全市了,如果有家人朋友需要更换手机,我推荐他们买5G手机”。★ (张超)



节前慰问,共叙当年情

1月19日上午,中国知青协会河南平顶山分会会长孙丽君及分会成员,一同带着年货来到市区矿工路东

段的东联社区看望当年一起下乡的老知青、贫困户刘明杰(前排左三),共叙当年知青情。★ 李爱仙 摄

爱过敏 换床单时卷起来

本报讯 尘螨喜欢生活在20℃至30℃、湿度60%至80%的环境。被子、枕头、床单等床上用品温度、湿度合适,还有皮屑、头发等各种“食物”,是尘螨最爱的栖息地之一。台湾《康健》杂志撰文建议,清洗、更换床上用品要注意几点。

每两个星期更换洗被单、晒棉被。如果用了很多年的寝具内里布满黄渍,一定要更换。国外曾有研

究发现,如果枕头连续使用6年,大约1/4的重量都是尘螨。

换床单、被套时也有小技巧,台湾林口长庚纪念医院儿童过敏气喘风湿科主治医师欧良修建议将它们卷起来,而不是抽出来,避免让尘螨或细菌到处飞扬,加重过敏等呼吸道疾病。换下的床单先用烘干机或晒太阳来杀死尘螨,再放进洗衣机洗。(郭五陵)

健康生活从一杯牛奶开始

您喝鲜奶我们送 每天送到家门口

每天一杯

健康生活

增强体力

补充营养

三色鸽乳业

巴氏鲜牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天
风味酸牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天
畅轻松发酵乳: 4元/瓶	120元/30天
畅轻松草莓: 4元/瓶	120元/30天
木糖醇酸奶: 4元/瓶	120元/30天

花花牛

牧场鲜奶: 4元/瓶	120元/30天
原味酸奶: 4元/瓶	120元/30天
益生菌酸奶: 4元/瓶	120元/30天
红枣酸奶: 4元/瓶	120元/30天

晶珠乳业

无糖酸奶: 3元/瓶	90元/30天
高钙酸奶: 2元/袋	60元/30天
巴氏鲜牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天
原味酸牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天
生乳: 5元/斤(两袋)	150元/30天



平顶山日报传媒集团 发行配送中心 市区各发行站配送电话 新华发行站 4940009 卫东发行站 2220366 3260868 湛南发行站 7052439 3730307 新城区发行站 2667653 平顶山日报社大门西侧50米读者服务中心(建设路西段鹰城广场对面) 咨询电话: 8980198 4943059