

火锅名堂多 吃对暖一冬

□ 记者 崔宏远

天越来越冷，火锅越来越热。热气腾腾的汤锅，鲜嫩的肉片、翠绿的蔬菜，一家人或是三五好友围坐火锅旁，真是吃得惬意、聊得开心，这或许是冬季饮食最靓丽的景致了。不管你是在街头饭店还是居家自助，吃对、吃好才能不枉费这冬日里的美食。

荤素搭配 健康美味

火锅的最大特点是食物种类丰富，如何搭配便成了重中之重。洛阳市医学会营养专业委员会主任委员王朝霞介绍，火锅的种类很多，如四川火锅、广东火锅、东北火锅等，都各具特色，虽然形式各异，但精髓都是一个“涮”。王朝霞说，荤菜一般都是以牛羊猪肉为主，还可以配以海鲜、肉丸、午餐肉、牛肚等。几乎所有蔬菜品种都可以涮食，可以根据蔬菜的属性来加以搭配，如冬瓜、莲藕、茭白等凉性的蔬菜不仅能去油腻、补充维生素，还有清凉、去火的作用。

火锅食物搭配要适合自己，避免吃出问题。王朝霞说，如羊肉甘温而热，具有温补肾阳的功效，但感冒初期患者、多痰及肝病者不宜食用；患有糖尿病、痛风的患者以及对海鲜过敏者，要离海鲜火锅远一点；有胃病、溃疡病、痔疮的患者以及孕妇不宜食用麻辣火锅。

另外，选择饮品时，不要边喝白酒边吃火锅，也不要一直饮用酸梅汤



和豆浆，过酸或过浓稠的饮品容易影响消化，果汁、碳酸饮料或啤酒不要太凉，避免“冷热”交替刺激肠胃。吃火锅最好的饮品就是白开水，既解渴又不影响消化，还能省下荷包里的“银子”。

注意菜品顺序 别吃太久

河科大二附院营养科副主任任静介绍，一般在汤烧开后，要先放入肉类，然后涮食海鲜和蔬菜，最后放鸭血、豆腐、粉丝等易浑汤的食物。

任静提醒，放食物时一次不要放太多，以免分不清生熟，而且还容易让食物的营养流失。涮肉或是蔬菜，一定要等肉、菜煮熟再吃，避免食物中的寄生虫进入体内，引起呕

吐、腹泻等症状。同时，很多人吃火锅喜欢“一烫当三鲜”，刚从锅中捞出的烫嘴食物，不要马上送入口中，以免烫伤食道、口腔和胃黏膜。吃完火锅后最好再吃些水果，以防上火。

另外，火锅不宜久吃得时间过长，“干滚水”会产生大量亚硝酸盐，损伤肝肾功能。吃得时间过长还会累及腺体，宜导致胃肠功能紊乱，引发腹痛、腹泻等。

任静提醒大家，在家选择自助火锅时，制作调味料要注意细节，这样会让火锅更鲜美入味，如姜可切成片状，大蒜用刀背拍一下，以提高调味效果，但不要切成碎末，以免混汤。清汤锅还可以放些虾米、干贝等食物。

天天吃鸡蛋会早死？谬传！

□ 记者 朱娜

近日，网络上传言“每天吃一个或一个以上鸡蛋的女性，与每周吃一个或两个鸡蛋的女性相比，死亡率要高一些”。难道餐桌上常见的鸡蛋，竟然变成了毒药？

传言太不靠谱

每天早餐吃一个鸡蛋，是许多市民的饮食习惯。然而，近日网络上的传言让人对鸡蛋望而生畏。同时，也心生疑问——“鸡蛋是毒药吗？”

“鸡蛋富含丰富的优质蛋白，评价别的食物蛋白质质量如何时，通常会拿鸡蛋的蛋白质含量作为评价标准。”市医学会营养专业委员会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞说，不仅如此，小小的鸡蛋还含有丰富的营养成分。一个鸡蛋重50克至60克，其中蛋白质的含量为5克至6克，脂肪含量为4克至5克，胆固醇的含量为250毫克至300毫克。同时，还富含维生素A和铁元素。

鸡蛋营养丰富，为什么会有这样的传言呢？王朝霞认为，这主要是人们的饮食结构出现了问题。鸡蛋中胆固醇的含量较高，而一个人每天摄入胆固醇的含量应在300毫克以下。如果每人每天吃多个鸡蛋，同时又摄入了高脂、高蛋白的食物，自然会造体内胆固醇含量较高，对

人体健康产生危害。

煮鸡蛋最健康

蒸蛋、煎蛋、炒蛋、煮蛋等，鸡蛋的吃法虽然多种多样，但多数煮鸡蛋最健康。

很多市民认为生吃鸡蛋、用开水冲鸡蛋，或是吃溏心鸡蛋营养价值较高，还能清热去火。其实，这是一种错误认识。生鸡蛋含有沙门氏菌，食用后容易引起食源性疾病，如腹泻等，同时，蛋白质在体内的消化吸收率较低。

煎鸡蛋虽然口感好，但是煎得时间过长，鸡蛋可能不熟。若是煎得时间过长，容易产生有害物质，因此专家不建议人们长期食用煎鸡蛋。

白水煮鸡蛋、茶叶蛋、蒸蛋羹是健康的吃法，水环境既不会产生有害物质，还能将生鸡蛋中所含的沙门氏菌杀死。另外，炒鸡蛋的营养价值与煮鸡蛋相当，需要注意的是炒鸡蛋时油温不要太高。

王朝霞建议，每人每天吃1~2个鸡蛋即可，一天的饮食要适量多摄入高纤维、低脂、低蛋白的食物。如果每天吃大量的鸡蛋，不仅对人体无益，且造成蛋白质的浪费。同时，蛋白质在人体内分解产能的过程中，会产生肌苷尿酸素，需要通过肝肾解毒，会加重肝肾负担。

第二届 GBP 手术治疗糖尿病专家报告会暨康复患者见面会隆重召开 糖尿病康复代表感谢 534 医院 GBP 手术

即日起拨打 64281988 预约手术即可获赠 GBP 手术大病救助专项资金，最高达 5000 元

核心提示

11月14日，第二届 GBP 手术治疗糖尿病专家报告会暨康复患者见面会在 534 医院隆重召开。百名 GBP 手术康复患者与糖尿病友相互交流，讲述了自己进行 GBP 手术康复前后的情况，他们感谢 534 医院糖尿病中心为自己治好了糖尿病，使自己告别了打针吃药的痛苦生活，重获新生。



“糖友”心声：希望 534 医院 GBP 手术越做越好，能治好更多像我一样的糖尿病患者

退休工人管阿姨患糖尿病五年多，患病期间，她特别害怕，并发症出来时该怎么办呢？于是管阿姨开始“乱求医”，什么“灵丹妙药”都去试，一个月光吃药就要花掉八九百元，管阿姨还担心吃药多了损肝损肾，心情特别抑郁。

后来，管阿姨送小孙子上学时听说 534 医院开展 GBP 手术能把糖尿病治好，便在多方咨询后，到 534 医院住院检查、调养，今年 3 月

21 日做了手术，到现在半年多了，再也没吃过降糖药，餐前血糖 5 点多，餐后 8 点以下，已恢复正常。管阿姨说做这个手术一个字：“值！”

谈到手术花费，管阿姨激动地说，要是吃药的话一个月要花八九百元，现在做手术一共花了不到三万块钱，按费用换算，三年就把本儿捞回来，何乐而不为呢？况且通过手术还把糖尿病治好了。

管阿姨非常庆幸现代科技发达治好了自己的糖尿病。她认识一个老太太，患糖尿病多年，后来因出现糖尿病足而截肢，给她的生活带来了很大的不便。因此，现在管阿姨一见到“糖友”就说，只要有条件做手术的，就尽量

做手术，在有生之年，得到健康的身体，不打针不吃药，才是最大的幸福！同时也希望 534 医院能把这项技术越做越好，给更多的病人摘掉糖尿病的帽子，和正常人一样生活！

GBP 手术六大特点，“糖友”重归健康生活不再是梦

在此次交流会上，GBP 技术被众多专家评为技术含量极高、治愈糖尿病比率极高的成熟技术之一。

1.GBP 手术可以让糖尿病一次性康复，

终身稳定血糖。

- 2.糖尿病患者恢复正常的饮食和自由生活。
- 3.糖尿病并发症(高血压、高血脂、血管病变、糖尿病皮炎等)得到好转、痊愈。
- 4.肥胖患者体重减轻，较瘦患者体重有所增加。
- 5.术后康复快，并发症少。术后远期疗效更大于近期。
- 6.免除终生昂贵的医疗费用，解除糖尿病患者经济负担等。

温馨提示

534 医院是我市首家采用多学科共建，内科为基础、外科为手段，综合治疗糖尿病的医疗机构，被市红十字会授予“糖尿病免费筛查与 GBP 手术援助定点医院”、“糖尿病 GBP 手术大病救助定点医院”。即日起拨打(0379) 64281988 预约手术的患者均有机会获赠最高达 5000 元的 GBP 手术大病救助专项资金、1500 元 GBP 手术券，也可登录 www.534tnb.com 详询。

名医预约电话：
64281988
GBP 手术咨询电话：
18736350534
网址：www.534tnb.com
乘车路线：市内乘 11 路、31 路、40 路公交车可直达 534 医院