

吃火锅时请注意 有些习惯要改



冬季最适合吃火锅。约上三五好友,围着锅子畅聊,又能取暖又能填饱肚子,实在是寒冷天气里的一大美事。

很多人总结出吃火锅的“美味秘诀”,比如:吃红油火锅才够辣、够过瘾;火锅煮毛肚要“七上八下”,这样烫过的毛肚吃起来才最嫩;吃火锅就要趁热,肉片下锅不用太久就要捞出来吃;一定要喝点味道鲜美的火锅汤,这顿饭才算完美;火锅和啤酒是好搭档……

殊不知,这些做法可能会危害你的健康。

只点红油锅底? 热量太高

红油火锅——就是表面飘着一层辣油的锅底。对于重口味的人和无辣不欢的人来讲,红油锅简直就是最爱。

红油锅的热量可比清汤锅要高,对比红油火锅锅底和清汤火锅锅底的营养成分可以看出,红油火锅的热量几乎是清汤锅的两倍。

经常吃火锅的人会发现,红油火锅水开得特别快,如果点的鸳鸯锅,一般都是红油那一半先被烧开。这是因为上面附着的那一层油脂,保温效果好,所以水会升温更快。

正确做法:对于经常吃火锅又重口味的人,建议选择鸳鸯锅,两种锅综合着吃,能帮助控制热量的摄入,降低肥胖风险。

吃毛肚要“七上八下”? 可能烫不熟

不少人听过这样的说法:吃毛肚要“七上八下”,就是筷子夹着毛肚在火锅热汤里上上下下烫几下即可。但这种做法真的靠谱吗?

毛肚如果煮的时间太长了,会导致肉质变老变硬,咬不动。而这种“七上八下”的方法看似时间很短,吃起来肉质鲜嫩,但值得考究。因为从健康卫生的角度讲,一般涮毛肚的时间控制在3至5分钟最好,不要太长。但也不能太短。时间太短了,毛肚是不会熟透的,而且加热不充分,毛肚上可能会残存寄生虫或者细菌。

吃火锅后出现拉肚子的事件常有发生,食用这种没有熟透的毛肚,就很可能导致腹泻、寄生虫感染等问题,也会容易出现胃肠疾病。

正确做法:水开下锅,涮毛肚的时间控制在3

至5分钟。

吃得太急? 容易导致肠道疾病

有人认为,吃火锅就要吃热乎的,熟了就可以捞出来马上吃,还有人没等肉片煮熟就赶紧捞出来了。

其实吃火锅可千万不能急,吃得太着急,刚捞出来的肉片就直接放进嘴里,可能会因为食物温度过高而烫伤食道,破坏食道黏膜,增加患食道癌的风险。而肉片也不能没等熟透就捞出来吃,这也可能会导致肠道疾病。

正确做法:肉片彻底熟透再捞出,捞出后放置在干净的盘子上,稍微晾一下,蘸小料后再享用。

爱喝火锅汤? 浓缩汁不利健康

火锅汤味道鲜美,但是食材中的脂肪、嘌呤、亚硝酸盐、草酸、水溶性农药残留等都是会融到汤里面去的。所以,肉汤、火锅汤都属于高脂肪、高嘌呤的食物,无论是正常人群、减肥人群还是痛风患者都不建议喝。

有研究表明,火锅汤汁中硝酸盐的升高,也可能与蔬菜等食品中硝酸盐移入和汤汁浓缩有关。

我国《高尿酸血症与痛风患者膳食指导》中也提到,痛风患者应避免食用肝脏和肾脏等动物内脏,也要少吃贝类、牡蛎和龙虾等带甲壳的海产品及浓肉汤和肉汁等。

正确做法:尽量避免食用火锅汤汁。

吃火锅喝酒? 当心痛风

冬季聚会吃火锅,通常都要喝点酒,但火锅配啤酒是诱发痛风发作的常见原因之一。

啤酒与痛风关系密切。啤酒嘌呤含量为5—10g/100ml,虽然看起来并不高,但是含有较高的鸟苷酸,在体内代谢会产生大量嘌呤,进而导致尿酸浓度升高。

一项关于饮酒与痛风关系的研究显示:啤酒增加痛风发作风险的作用更加显著,而适量红酒不会增加痛风发作风险。

正确做法:吃火锅能不喝酒就不喝酒。如果非要喝,可以选择红酒,但一定要限量。

来源:光明网

信号变差 试试这几招

大家每天都会使用手机打电话或者上网,如果信号差,就会影响使用,不妨试试以下方法。

●重置网络 手机信号变差,有可能是网络的问题,最简单的办法就是重置一下网络。用手指从屏幕上方往下滑,在页面中打开飞行模式,然后再关闭,这时手机网络断开后再重新打开,或可解决问题。

●关机重启 如果通过飞行模式解决不了这个问题,可以进行关机重启。因为手机在使用过程中,会存在一些应用自启动,占用内存不说,还会影响手机运行速度,从而影响上网速度。关机重启操作后,系统会自动清理一些缓存文件,信号不好的问题基本可以解决。

●充电 如果以上方法不行,那就看看手机电量是否有问题,在电量很低的情况下,信号会变差。因此,如果电量确实很低,充上电即可。

●更换手机壳 如果手机使用的是金属外壳,则有可能遮挡手机天线,进而影响手机信号,在这种情况下,就需要更换手机壳了。

●更换电话卡 如果手机电话卡接触不良或者芯片氧化严重,也会影响信号的接收,导致网络变慢,或者没有网络。此时可以关机后检查一下电话卡,如果氧化严重,更换新卡即可。

来源:搜狐网



涂润唇膏前 可先水敷

冬季天气干燥,嘴唇容易发干,每到这时候润唇膏就派上了用场。

当嘴唇已经出现干裂时,直接涂抹润唇膏不一定有效果,最好是先水敷。如果有皲裂出血的情况,就要用凉的纯净水倒在化妆棉上,敷在唇部,能够有效止血;如果只是干燥,建议用湿热的小毛巾敷在嘴唇上,让嘴唇充分吸收水分后再涂抹润唇膏,锁住水分。

除了进行滋润防护,还要注意调理饮食。日常可以多吃一些蛋类、干果、豆类以及新鲜的蔬菜和水果,这些食物可以滋养嘴唇。

嘴唇干燥时,很多人会下意识地舔嘴或咬嘴唇,这样做虽然能令嘴唇暂时湿润,但唾液很快会蒸发掉,同时唾液中的淀粉酶等蛋白质粘在唇上,引发深部结缔组织收缩,会让嘴唇干燥更加严重,造成干裂和脱皮。

来源:网易