

# 火鍋取暖，不忘健康



一進入寒冷的冬季，熱騰騰的火鍋最令人渴望了，驅寒同時又可享受美味，種類五花八門，口味有中式、韓式，或是日式涮涮鍋、麻辣鍋、鴛鴦鍋、酸菜白肉鍋、巧克力火鍋、火烤兩吃等。不過由於火鍋有肉類、餃類及丸類等高油脂、高熱量的食材，稍不注意即會攝取過多的熱量，造成肥胖及心血管負擔，到底如何吃才能兼顧美味與健康呢？

■ 吃火鍋時宜遵守少油、少鹽、限量、多吃青菜等原則。

## 吃火鍋如何兼顧美味與健康？

寒冷的天氣總讓人食量增加，吃美味的火鍋更是難以節制，但攝取時注意少油、少鹽、限量、多吃青菜等技巧，對熱量控制及健康就有很大的幫助。

### ● 各類食物勿吃過量

火鍋是利用水煮的烹調方式，一般認為是比較好的飲食方式，但如果選擇的食物不對或過量，反而對健康有所影響。活動量不大的人一天所需熱量，約為1600卡到2200卡，市售火鍋為講求美味，常採用高熱量的食材及湯底，一頓火鍋餐下來，熱量攝取往往超過1000卡，幾乎超過一天所需熱量之半。時常吃過量，熱量會累積在體內，長久後將導致肥胖或其他慢性疾病。所以吃火鍋時宜均衡地選擇食物種類，

並注意份量。火鍋料的份量應按人數多寡準備，否則容易攝取過量。

在吃火鍋時，肉類帶有油脂會較可口，但是因為油脂含量高，所以熱量也高。最好儘量以瘦肉、雞肉、魚、蝦或花枝、蛤、蚵、魷魚等海鮮，取代脂肪及熱量較多的梅花肉及三層肉，同時少用餃類與丸類，因為這些製品含有較高的油脂與熱量。

除肉類外，應搭配豆製品、蔬菜類等，不宜吃入過多的動物性食品，而忽略植物性及高纖維的食物。但豆製品中，以新鮮豆腐或凍豆腐為較佳，要注意油豆腐食用量，因豆腐經油炸後吸收油脂，熱量非常高。蔬菜類如白菜、高麗菜、茼蒿、金針菇、草類、茼蒿等可多選幾樣，並增加份量，如此可增加飽足感，較不容易攝取過多熱量。

火鍋料中的玉米和芋頭味道甜美，但是並不是低熱量的蔬菜類，而是富含澱粉的五穀根莖類食物，要注意攝取量。油炸過的芋頭較不會使湯呈現糊狀，但會使油脂含量增加，若一定要油炸，不要切太小塊，以免吸油的量太多。

沙茶醬、辣油及蛋黃等佐料，油脂及熱量也不容忽視，宜限量食用。

### ● 製作湯底有一套

如果以排骨或雞肉熬製高湯，可選用豬肋骨或雞骨熬煮，浮油較少，但仍應於冷卻後將上層的浮油去除後再使用，可減少油脂之攝取；或可改用味道鮮美的蔬菜熬成湯底，如玉米、白蘿蔔、蕃茄、香菇、洋蔥、海帶、黃豆芽、竹筍、白菜等皆可利用，亦可加入薑片，用蔬菜製成高湯可減少熱量的攝取，使飲食更均衡健康。



### ●麻辣鍋不宜常吃

吃麻辣鍋雖過癮，但麻辣湯中有很多辣油，吃過後會引起腸胃不適。患有高血壓、消化道潰瘍、及痔瘡患者最好避免食用。

### ●醬料要適量

以沙茶醬為主要醬料時，要小心用量，因沙茶醬為一種熱量較高的調味料，一湯匙約有100大卡。建議可以改用醬油、醋、酒、搭配蔥、蒜、薑、九層塔、香菜(芫荽)來當沾醬。有些人會在醬料中加蛋黃，若有高膽固醇血症的患者應注意一週不要攝取超過2~3個蛋黃。

### ●注意食物溫度及衛生安全

因火鍋是邊煮邊吃，持續加溫，食用前應將食物放涼一點再入口，以免燙到舌頭或引起口腔脫皮。溫度太高的食物若長期刺激食道，也可能會增加罹患食道癌的機率。

生嫩肉類雖然好吃，但食物一定要燙熟才可食用，因為未煮熟易導致誤食未洗淨或未殺死之細菌。火鍋中的食物常有生有熟，故在整鍋未沸騰之前，不要急著夾東西出來吃，最好是吃完一批，再放入第二批食物。此外不但要使用公筷，夾生食入鍋的筷子與吃熟食的筷子，也最好分開使用，以免吃進病菌並避免傳染。

購買冷凍火鍋料時，要注意其販賣場所冷凍設備是否完善，溫度是否在 $-18^{\circ}\text{C}$ 以下；產品包裝是否有CAS的標章，或是優良冷凍食品的標誌。要注意查看包裝是否完整，標示是否清楚，產品應無結霜，且無解凍溶解的現象。

最常為火鍋料使用之茼蒿及白菜，農藥殘留率高，必須妥善清洗。肉類、海鮮類，應先清洗乾淨，盛裝於容器內，置於冰箱內保存。所有材料準備就緒，應貯放冰箱內，等到要烹煮時再取出，勿置於室溫太久。

有孩童在座時，若不注意易造成燙傷，所以要特別小心滾燙的湯、電線插頭等。

## 慢性病患

### 該如何吃火鍋？

#### ●高血壓

高血壓患者調味料的使用要控制份量，少用醬油等含鈉量高的調味品，可多利用蔥、薑、蒜、九層塔來調味，控制鹽份攝取。同時最好不要喝湯，因為火鍋的湯在煮了許多食物後，鹽份含量非常高。加工製品如蝦餃、蛋餃、貢丸、魚丸、花枝丸等，皆屬高鹽分、高油脂、高熱量的食物，應避免攝取太多，儘量選用新鮮食材，如豬牛羊肉片、魚及海鮮、蔬菜等，。

#### ●痛風

痛風患者應避免攝取普林(purine)含量太高的食物，如內臟、海鮮。雞湯或肉湯等高湯普林含量很高，應盡量改用蔬菜製作湯底，但要避免用香菇、蘆筍、黃豆芽、紫菜、海帶，因這些蔬菜普林含量較高。

#### ●糖尿病

糖尿病患者要遵守少油、少鹽、少糖之飲食原則。吃火鍋時，主食和肉類要依照營養師設計的份量，不要攝取過多，可多燙些蔬菜。最好採一人一鍋的方式，較能控制熱量及油脂的攝取。

#### ●高脂血症

高脂血症患者不宜攝取過多的油脂，加工食品如蛋餃、蝦餃、魚餃、貢丸等，油脂及膽固醇的含量高，應小心食用。避免食用內臟類、蟹黃、魚卵等高膽固醇食物，肉類盡量選用瘦肉、去皮雞肉或魚。

#### ●腎功能不全

許多人喜歡用濃湯肉汁做為火鍋湯底，濃湯汁除含有大量普林外，還含有大量鈉、磷及鉀等電解質，腎功能不全之患者，千萬不要過量食用。

吃火鍋時，最好注意少油、少鹽、限量、多吃青菜等原則，才能在享受火鍋美味，大快朵頤之際，又能兼顧健康。