



您♥喝

火鍋的湯嗎？



文 廖叔叔健康屋創辦人 廖建民

現今吃火鍋已不分季節，一年365天都有人在吃火鍋，相信許多人都都不例外。吃火鍋會喝湯的人很多，甚至還有人認為煮到最後的湯更是超級好喝的「精華」，殊不知這「精華」暗藏危機，內含大量草酸、普林、油脂、膽固醇、鈉鹽、農藥、亞硝酸鹽致癌物等等，喝進肚內有害健康啊！

火鍋裡頭添加了調味料和各式各樣的食材，如：海鮮、肉片、火鍋料、蔬菜、菇類等等，這些食材經由長時間加熱煮食，會釋出危害人體健康之物質，以及危害某些疾病族群之症狀加重。

火鍋湯頭的「精華祕密」分析如下：

一、草酸：

蔬菜長時間加熱已無營養可言，最好煮熟就撈起來吃，否則會釋出大量的草酸在湯裡面，草酸與尿道裡少量的鈣結合，會形成草酸鈣結石，結石體質者最好不要喝湯。

二、普林：

肉類、海鮮、菇類屬高普林食物，隨著加熱烹煮過程中釋出大量的「普林」在湯汁裡，進到體內會製造大量的尿酸，同時又會抑制尿酸的排出，若有痛風體質、最好不要喝湯。

三、油脂、膽固醇：

許多含有油脂的食材如：動物性肉片、海鮮、火鍋料等都會釋出油脂與膽固醇出來，針對肥胖者、糖尿病與心血管疾病者不宜喝湯。

四、鈉、磷、鉀：

有無發現火鍋湯越煮越鹹？主要是因火鍋料會釋出鈉，故吃火鍋時最好不要吃火鍋料。除了鈉，火鍋料的磷含量也很高，會加速鈣的流失；還可能含有大量防腐劑增加肝、腎負擔。除此之外，蔬菜也會釋出鉀離子，對於高血壓、慢性腎衰竭患者建議最好不喝湯。

五、亞硝酸鹽：

研究指出火鍋湯含有硝酸鹽及亞硝酸鹽，可能由葉菜類、酸菜、加工火鍋料等食材釋出，吃進體內在胃酸作用之後，形成硝酸胺，此為造成胃癌主要致癌物。建議吃火鍋少放葉菜類蔬菜，若吃酸菜鍋只可加肉類，建議不加含胺的海鮮，可減少硝酸胺之形成。

吃火鍋愛喝湯的您，若真想喝湯，可以在開始吃時，先盛一碗湯在旁邊，待涼後再喝，接下來選擇吃新鮮的食材就好，否則湯煮越久越是可怕，更是不能把湯喝下肚。