



# 火鍋「三高」陷阱 麻辣湯底高危

明晚天氣開始轉涼，周三市區氣溫料急跌至最低15℃，又是打邊爐的好時節。三五知己圍坐一枱，暖笠笠樂融融。不過，火鍋要食得健康，有不少營養問題要注意，以免為飽口福，食出「三高」（即高血壓、高血糖及高血脂）。曾有數據指出，一餐「任食」麻辣火鍋，一人可攝取2000至3000卡路里。以一個約50公斤重的成人計算，要緩步跑或走樓梯5至6小時才能消耗。營養師建議，食火鍋前應提前以「輕食」作調節。 大公報記者 盛德文、黃山



▲天文台預測氣溫即將急降，熱愛「打邊爐」的香港人要食得健康，記得慎選鍋底和食材。

火鍋可謂人見人愛，清代進士嚴辰吟就以「圍爐聚炊歡呼處，百味消融小釜中」，表達人們對火鍋的無限熱愛。港人喜愛打邊爐，近日不少火鍋店高朋滿座，有網紅店更要排長龍等位。

## 「響鈴」卡路里含量高過肥牛

「我特別喜歡麻辣火鍋，只要聞到新鮮的花椒混合紅油散發出的香辣味，就已垂涎三尺。」從事美容業的Cindy一邊忙着從翻滾的湯料中燙熟肥牛，一邊說：「越辣越爽，那種汗流浹背、麻了舌頭的感覺只能意會，難以形容。」Cindy的朋友阿May說：「咬上一口彈牙的墨魚丸，火辣辣的滋味直燙舌頭，再來一口鮮嫩無比的手切牛里脊肉，簡直回味無窮。」

不過，滋味無窮的背後，不少火鍋配料和湯底都暗藏健康危機，大快朵頤之餘，不要忘了做好風險防控，慎選湯底和配料，以免利口不利福。有數據顯示，眾多火鍋湯底中，以麻辣湯底的卡路里含量最高，1000毫升湯底含有逾1000卡路里，相比昆布湯底的24卡路里，高得令人咋舌。另一款港人喜愛的豬骨湯底，含400卡路里，比番茄湯底高出一倍。

在20多款港人喜愛的火鍋配料中，響鈴卡路里含量最高，比肥牛要高近3倍。以100克為單位計算，「響鈴」含668卡路里排第一，炸魚皮含600卡路里排第二，生根含493卡路里排第三，肥牛則含250卡路里。

有營養師建議，打邊爐要選擇低醣、低脂的湯底和配料，才能吃得健康，保持身材。湯底方面，首選低碳水、低脂肪、低蛋白質、低鈉的

## 冷鋒到！周四13℃

【大公報訊】記者賴振雄報道：寒流殺到！一道冷鋒將於明晚（29日）至周三早上橫過廣東沿岸，天氣會顯著轉涼，加上受強烈東北季候風影響，周三市區氣溫急跌至最低15℃，隨後兩日更低見13℃。

據天文台九天天氣預報，隨着高空反氣旋增強，華南沿岸今明兩日天色好轉，日間相當溫暖，溫度介乎23℃至28℃，但隨着冷鋒來臨，周三開始一連數日溫度將明顯下降，展望周四（12月1日）及周五（2日）會進一步跌至最低13℃，打鼓嶺更只有10℃，上水、大埔、將軍澳、沙田12℃。

寒冷天氣容易引起或加劇疾病，長者、心臟或呼吸系統疾病患者，以及其他長期病患者應特別小心，採取合適預防措施，包括加穿禦寒衣物如帽、頸巾、手套及襪等，進食足夠的食物，攝取充足的熱量，並適量恆常運動，以增加血液循環及產生熱能，使用保暖電器時要注意安全，室內亦應保持空氣流通。

此外，市民應避免飲用含酒精飲品，因酒精會令血管擴張，不能保暖，反而令身體流失熱量，使人感到寒冷；父母應確保嬰兒有足夠衣物保暖，但宜輕巧，以防嬰兒過熱。

蔬菜類湯底，品嘗火鍋配料時，才能吃出配料鮮甜原味。

配料方面，肉類和海鮮類可選牛五花、豬五花、霜降牛、雪花牛、牛小排、西冷、三文魚等低碳生酮食材；低醣、低脂飲食則可選擇翼板牛、肩胛、豬梅花、羊嫩肩；亦可選牛腱、蝦子、墨魚、魷魚、鯛魚、鱸魚等低脂飲食。

## 醬料選醋解油膩助消化

切記少吃加工、油炸食物，如響鈴、炸豆皮、炸魚皮、魚餃、蛋餃、魚包蛋、芝士包、米血糕、蟹肉棒等。加工過的食材含有對健康造成損害的添加物。豆類製品如百頁豆腐、凍豆腐等，易吸收火鍋中的油脂、湯底，不宜多吃或不要煮太久。易吸收油脂和鈉的蔬菜，亦應盡量避免煮太久。

沙茶醬、芝麻油、豉油、辣椒油、豆瓣醬、砂糖、腐乳、花生醬等重口味的調味料，也要少吃。醬料調配上，多選擇蔥、薑、蒜、辣椒、蒜苗、蘿蔔泥、韭菜花、醋等，薑蔥蒜對食物有助提味，醋可以解油膩，對腸胃消化好。



掃一掃 有片睇

## 23款配料熱量排名



## 八大派系火鍋各具風味

千百年來，火鍋的烹調方式萬變不離其宗，但各地風俗習慣不同，火鍋在歷史長河中，演變出不同的風味，主要分成八大派系，多達數十種不同口味，萬千滋味盡在圍爐朵頤中。

北派代表	老北京火鍋、內蒙肥羊火鍋、東北白肉火鍋、山東肥牛火鍋、羊蠍子火鍋、羊湯火鍋等
川渝派代表	四川火鍋、重慶火鍋、串串香火鍋等
雲貴派代表	酸湯漁火鍋、菌菇火鍋、滇味火鍋、黑山羊火鍋等
江浙派代表	菊花暖鍋、一品鍋、雜錦暖鍋、三鮮火鍋等
粵派代表	海鮮火鍋、粥底火鍋、豆撈火鍋、豬肚雞火鍋、潮汕牛肉火鍋等
台式火鍋	數年前捲起的台式火鍋風，除了精美的火鍋配料外，更有聲稱以滋陰美顏藥材作湯底的美人鍋，吸引不少女性客人
日式火鍋	日式火鍋湯底清淡，主打日系牛、豚、雞及海鮮等配料
其他派系代表	湘西狗肉火鍋、湖北野味火鍋、海南椰子雞火鍋等



菊花暖鍋



海南椰子雞火鍋

## 糖尿痛風腎病患者忌吃麻辣

### 謹慎飲食

有營養師指出，麻辣火鍋「辣度高、油分勁、辣椒素多」，辣椒素是一種刺激性物質，會刺激消化系統中腸道，引起腸胃不適、胃痛、肚瀉。長期病患者如高血壓、高血脂、糖尿病、痛風、腎病都不宜進食麻辣火鍋。

### 或加速腎功能衰退

有「三高」者，不宜進食含高鹽分、飽和脂肪、反式脂肪的湯底和食物，如麻辣湯底、響鈴、肥牛、魚皮、貢丸、山根等，會導致血壓、血脂、膽固醇上升，對健康有負面影響。

糖尿病患者最重要是控制血糖穩定，惟火鍋配料多以肉食為主，五穀類較少，熱量高，易令人肥胖、體重上升，不利病情。

至於痛風患者，因火鍋主要食材肉類及菇類中的嘌呤會溶於湯水中，應避免食用或飲用煮過肉、魚或豆的濃湯，減少痛風發作。

腎病患者如進食過多蛋白質、刺激性食物，會加速腎功能衰退，麻辣火鍋是大忌。

營養師指出，健康、年輕者也不要以為有「大把quota」吃口味濃重的火鍋及配料，普通人一個月最多吃1至2次麻辣火鍋，如知道晚間要「打邊爐」，應在午餐時或提前一日食得清淡些或以「輕食」作調節。