

# 火鍋添暖意 知所取捨健康吃

文／家庭醫學科 主治醫師 賴明美



**冬**天冷風颼颼，又是全家團聚或呼朋引伴大啖火鍋的好時節！吃火鍋，一為驅寒果腹，二為敘舊聯絡情誼，三為滿足口腹之欲……。不管為了什麼而吃，依照邏輯，有前因就有後果，飽餐一頓的結果很可能會付出不對等的健康代價。然而與其愛恨火鍋，不如在享用火鍋時就懂得聰明取捨！

## 火鍋熱量排行榜，來個超級比一比

首先，讓我們來看看常見的火鍋種類：

- **麻辣鍋**：以辣為主味，各種食材均可下鍋。一般來說，湯底會一直續用，只再加入新的湯汁，因此麻辣鍋的鍋底較為濃厚。在火鍋熱量排行榜中，麻辣鍋高居第1名，1人份攝取的熱量可高達1800大卡。
- **酸白菜肉鍋**：主要食材為豬的五花肉和醃漬過的酸白菜。在火鍋熱量排行榜中排名第2。
- **涮羊肉鍋**：在火鍋熱量排行榜中排名第3。主要食材為羊肉，一般使用炭火銅鍋。
- **藥膳火鍋**：主要食材為排骨、雞肉，加入多種以滋補為主的中藥材。

- **粵式打邊爐**：以上好高湯為底，加入各式各樣海鮮、肉類，沾醬種類豐富，如：沙茶醬、豆腐乳、醬油等。
- **素食鍋**：一般以黃豆芽與筍共同熬成湯底，加入各種蔬菜、菇蕈及豆類製品。
- **韓式火鍋**：例如石頭火鍋、加入大量泡菜的泡菜火鍋，沾醬常以沙茶醬等為主。
- **日式火鍋**：例如以味噌湯為底的日式涮涮鍋。

## 食材湯底到沾醬，學問又是一籬筐

接下來，認識食物，聰明取捨，健康吃火鍋：

### 食材

1. 未經加工的新鮮食材不含額外油脂，熱量普遍較低，故最好選擇新鮮食材，少用加工食品。例如6個燕餃就有165大卡熱量，相當於一般飯碗6分滿飯的熱量（1碗白飯約有270大卡熱量）；而兩顆貢丸也含有將近100大卡熱量。（蒟蒻製品等加工食品不在此列）
2. 肉類適量取用，白肉的熱量較紅肉低，油脂愈少熱量愈低。



- 3.海鮮類如蚵、蚌、蝦、花枝等，所含熱量遠較同體積的肉類低，可取代部分肉類食用。
- 4.蔬菜的熱量低，如葉菜類、菇類，可以在肉類之前食用，比較容易產生飽足感，以減少後面食材的攝取。但須留意蔬菜中的玉米、芋頭，熱量比較高。

#### 湯底

湯底如果是用高湯製作，可能含有高油高熱量；雞湯、肉汁富含普林，可考慮選擇以蔬菜湯為湯底（須注意：香菇、蘆筍、紫菜、海帶等，普林含量較高）。

#### 沾醬

搭配使用的沾醬也是熱量、油脂、鈉離子的來源之一，因此不能掉以輕心，必須慎選使用。1標準量匙的沙茶醬（等於吃飯用的瓷湯匙1平匙）就有108大卡熱量，約為2/5碗飯的熱量。建議可先將沙茶醬上層油倒掉後再使用，或自製沾醬（新鮮的辛香料如蒜頭、薑、九層塔、香菜、水果泥加薄鹽醬油）。每1大匙辣椒醬中約含有2公克（太高）的鹽，喜歡吃辣的人不妨考慮以適量生鮮辣椒代替辣椒醬。此外，國人喜歡用生雞蛋調沾醬，這點要特別注意，用生雞蛋調醬恐含沙門氏桿菌，可能造成嚴重腹瀉。

### 幾類病患要小心，火鍋處處是陷阱

以下非常重要，各類病患食用火鍋須注意事項：

#### 痛風患者

血液中尿酸濃度過高時，形成尿酸鹽結晶沈澱在關節，就會引起痛風。當氣溫下降，尿酸在血中形成結晶的臨界點會隨之降低，再加上天冷時民眾喜歡吃火鍋，常吃進含動物內臟的食材與含高普林的湯汁，更會阻礙尿酸排出體外。

根據國家衛生研究院的研究顯示，目前國內30歲以上的男性人口中，痛風盛行率高達3.3%。未接受降尿酸藥物治療或是不規則服藥的痛風患者，吃火鍋尤其要小心。**高普林飲食**（內臟類如鴨肝、雞肝、豬小腸等，海產類如蛤蜊、牡蠣），**痛風患者宜盡量減少攝取，魚肉類則要限量食用。酒精**（特別是啤酒）**必須嚴格控制，並應避免暴飲暴食**，因為過量的中低普林飲食仍會使得血中尿酸值升高。對於規則服藥的痛風患者而言，理想的血中尿酸值應控制在4-6.4 mg/dl之間，**不宜食用高湯、肉汁，薑母鴨、羊肉爐、燒酒雞的湯汁**，因為湯中含有大量普林，會使血液中尿酸升高，酒類則會影響尿酸的排泄，引發痛風發作。此外，記得**多喝水**，足夠的水分才能讓尿酸從腎臟排泄。

雖然最近有個研究顛覆了既往的刻板印象，這項研究顯示痛風患者可以適量選擇豆類和蕈菇類（吃起來會比較健康），但**就算是普林含量比較低的食材，痛風患者仍須有所節制。**



### 高血壓患者

**注意鹽分的攝取。**沾醬中的沙茶醬、辣椒醬、醬油，含鹽量高；加工製品如蛋餃、貢丸、花枝丸等，皆含高鹽量、高油脂及熱量，宜酌量食用。另外，**避免喝酒**以防血壓突然升高。

### 糖尿病患者

謹記3個原則：**少油、少糖、少鹽。**

### 高膽固醇患者

**小心油脂的攝取**，加工製品如貢丸、花枝丸等，要少吃。**避開高膽固醇食品**如內臟類、蟹黃、魚卵、蛋黃等。

### 滾燙食物別入口，呷飽切莫吹冷風

還要提醒您：吃火鍋宜適量，去浮油，少喝湯，多喝水；蔬菜宜趁新鮮吃，煮熟後放置過久，蔬菜內富含的硝酸鹽類會還原為

亞硝酸鹽，食用後進入血液，會使紅血球氧化成高鐵血紅蛋白，阻礙血液正常帶氧功能，嚴重時可能出現嘔吐現象，甚或造成昏迷。

食物須待稍涼後才可入口，燙傷舌頭尚非大事，食物溫度若高於64°C以上則有增加罹患食道癌的危險，醃漬類食物亦然。不過，適量攝取新鮮水果、蔬菜、大蒜、綠茶等，可以降低罹患食道癌的機率。此外，應注意食物是否充分煮熟，避免因生熟食物混雜而導致腹瀉。

最後一點，吃完火鍋後，血液集中在胃部，這時若戶外太冷，請記得不要立刻外出，否則血管收縮，會增加心臟的負荷，本有心血管疾病者，更有引發心肌梗塞、心絞痛的危險。

好了，祝大家用餐愉快！🍴

