

# 5个技巧把火锅吃成减肥大餐

火锅里面膳食种类多,蛋白质、膳食纤维丰富,加上水煮的烹饪方式,有效避免了多环芳烃、丙烯酰胺、杂环胺等致癌物的产生,远比油炸炭烤类的烹饪来得健康。可是追逐减重梦想的你是否又担心太油腻、热量太多、脂肪太多……而不得不望锅兴叹?吃火锅一定会变胖吗?错,火锅吃对了,你照样可以瘦!

火红的锅底,鲜香的蘸酱,种类繁多的各类主料、配菜,火锅中隐匿的“减重刺客”,下面带你一一攻克。

## 避开重油锅底陷阱

时下火锅品类繁多,比较流行的是麻辣锅、清汤锅以及海鲜锅等。其中,麻辣锅是火锅中的热量之王,而牛油火锅则是“王中王”,半个锅恨不得有一半都是油,其热量基本来自于油脂。一般一人份的麻辣锅中的脂肪含量大约100克,相当于15两米饭的热量!想象一下那些火红的辣油,在大呼过瘾的同时,你已经摄入了超过日常所需的热量和脂肪。鸡汤和猪骨汤锅又如何?这两种汤底虽然比麻辣锅热量低,但盐分含量通常较高。

**破解之道** 多角度去油。在锅底的选择上,尽量不要选重油重辣的,可以选择相对清淡的锅底,像番茄锅、菌汤锅、三鲜锅、清水锅。如果实在喜欢吃辣,可以选择包含清油的麻辣锅底或者鸳鸯锅,将吸油量高的配菜放入清汤锅内,吸油量低的配菜则可以放入麻辣锅中。当然,麻辣锅也可以先用勺撇去浮油,吃辣不吃油。

## 爆改高脂蘸料

火锅蘸料是个不起眼的小角色,却在减重过程中发挥着至关重要的作用。出于健康减重考虑舍弃重油锅底而选择清汤锅或是海鲜锅的人们,原本以为可以放心大胆地享用美食了,但是在吃这些清淡火锅的同时,对于蘸料的需求会增大,而大部分受欢迎的蘸料如芝麻酱、沙茶酱、香油碟等,热量都是非常惊人的。2小勺(约25克)芝麻酱的热量就相当于2.6两米饭的热量!

**破解之道** 调整蘸料配比。自制蘸料不失为聪明之举。发挥自己的创意,在碗中加入一些蘸食酱油、清汤以及一些香菜、葱末、辣椒圈等,就可以调配出健康低热量的蘸料,味道也很不错。这里推荐几样低热量小料,可



顾客在重庆市合川区的一家火锅店用餐。(资料照片)

新华社记者储加音 摄

以根据个人口味自由搭配:香葱、蒜泥、小米辣、酱油、海鲜汁、醋、清汤。当然,如果你选择味道鲜美的锅底,如鸡汤、菌汤锅底,也可避免使用蘸料,毕竟享受食之本味只需要最简单的烹饪方式。

## 少吃吸油蔬菜

相比火锅主料牛肉、羊肉、鱼肉,许多人认为选择蔬菜作为火锅配料十分健康安全,吃得再多也不会增重。蔬菜是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,但是有个问题不可忽视,在加入重油锅底后,叶菜会吸收大量浮油,热量陡增,让绿叶蔬菜秒变吸油神器。例如,100克生的茼蒿菜放入麻辣锅中,可以吸油高达10多克!

**破解之道** 考虑吸油量低的涮菜。选择配料的时候,不仅要考虑配料本身的热量,同时也要考虑吸油量。一般而言,切片较薄、颗粒较小、有较多接触面的食物吸油量较高。尤其是被认为比较健康的绿叶菜类,吸油量比其他食物要高很多。而一些表面光滑、较大块状的食物吸油量则相对较低,如莴笋片、海带片等,选择的

时候要注意合理搭配,把吸油量尽可能降至最低。此外,对于控制总热量的你还有一点需要注意的,红薯片、土豆片、山药片、藕片这些蔬菜拼盘中的“老朋友”务必要按照主食对待。

## 警惕丸子军团

牛丸鱼丸芝心丸、蟹棒鱼饼小酥肉,这些人工合成加工类食品绝对是减肥路上的绊脚石、致胖界的扛把子!它们表面根本没有肥肉,不,实际上是根本看不见原材料。虽然看不见,但其实这些肉丸子的含脂量都很高,制作过程中除了各种肉糜再加上大量淀粉、香精调味料、防腐剂等添加剂,绝对让想摄入蛋白质的你吃了个寂寞。此类食品热量、糖分、盐分都不容小觑。

**破解之道** 选择低脂高蛋白食物。例如:猪里脊、猪血、鸭血、牛肉、猪肝、黄喉、毛肚、去皮鸡肉、鹌鹑、鸡蛋,水产则可以选择对虾、牡蛎、扇贝、青鱼、鲫鱼、巴沙鱼等。这几种虽然比不上肥牛、羊肉、腰子、鸭肠诱人,但是,这样可以有效减少脂肪的摄入。

当然,望着诱人的高脂类美食很难不动心,所以也不是完全不能动筷

子,只是要调整好比例,大部分吃高蛋白低脂肪的肉食,少量吃高脂肪类就可以,像肥牛卷、肥羊卷这样的高脂高蛋白类,要适量点适量吃。

## 避免无序大乱炖

要想把火锅吃成减脂餐,还要考虑到进餐顺序。肉类在煮沸过程中会释放很多油脂和嘌呤,如果先吃肉再吃蔬菜,蔬菜会吸收大量肉类留在锅中的油脂和嘌呤,最后都进入人体。而且,在刚开餐时食欲较旺,吃饭速度也比较快,很难控制脂肪和蛋白质的摄入。

**破解之道** 慢下来,先吃蔬菜,再吃肉,最后吃主食。这样不仅可以延缓消化速度,有效提升饱腹感,更容易控制饮食总量、获得满足感,不至于吃得过饱。如果主食选择玉米、红薯等血糖生成指数(GI)低的粗粮,尤可增加胰高血糖素样肽-1(GLP-1)的生成从而延缓血糖升高的速度,减少脂肪的合成。

三餐四季,唯美食不可辜负,带着这份火锅瘦身攻略,大家一起健康涮起来吧!

文/李哲(朝阳区疾控中心)  
人民网(来源:北京青年报)

# 长期摄入全脂牛奶对体重血脂无显著影响

近日,记者从中国农业科学院获悉,该院研究员王加启、任广旭等科研人员最新研究发现,长期摄入全脂牛奶或者牛奶脂肪,不会显著增加正常饮食和高脂饮食小鼠的体重和血脂负担。研究成果日前发表在国际学术期刊*iMeta*上。

在我国成年人中,超重或者肥胖人群占50.7%,达5.56亿人;血脂异常人群占35.6%,达3.9亿人。这些人群能不能摄入全脂牛奶?对此,研究团

队开展了精准控制条件下的确证研究和机理探索。

论文第一作者任广旭介绍,该研究选用研究糖尿病、肥胖症、动脉粥样硬化的常用模型——遗传背景清晰、基因序列稳定的C57BL/6小鼠模型。研究团队分别对正常饮食组和高脂饮食组小鼠,持续7周每天饲喂15毫升全脂牛奶或者0.5毫升牛奶脂肪,这相当于人类持续5年每天食入2千克以上的全脂牛奶或者100克以上的

牛奶脂肪。

结果表明,无论是正常饮食组还是高脂饮食组,长期高剂量食用全脂牛奶或者牛奶脂肪,均不显著增加小鼠的体重和血脂负担。

“我们的研究还发现,无论是正常饮食小鼠还是高脂饮食小鼠,长期高剂量食用全脂牛奶或者牛奶脂肪,其肠道微生物环境和代谢物都得到了显著改善。”任广旭说,前期研究已表明肠道微生物环境改善能够对小

鼠的血脂代谢产生积极且有益的影响。

“该研究回答了全脂牛奶或牛奶脂肪对不同饮食小鼠血脂的影响。相关成果有助于深化对全脂牛奶或牛奶脂肪的健康认识与全面利用,有望对全球营养健康政策的调整与改善产生影响。”论文通讯作者王加启说。

科技日报记者马爱平  
人民网(来源:科技日报)