



淄博烧烤火爆“出圈”

# 健康“撸串”做到这 6 点

随着淄博烧烤的火爆“出圈”，不少人慕名前往淄博“撸串”，坐在街边体验人间烟火气，而烧烤行业也随之火热了起来。烧烤怎样才能吃得尽兴，又减少一些对身体的伤害呢？下面咱们就来聊一聊。

## 烧烤为什么香？

最常见的烧烤就是木炭烧烤，之所以能给食物赋予特有的香气，主要是因为两点原因。

### 1. 美拉德反应

食物在烧烤过程中，蛋白质分解后的氨基酸，会和食物或腌料中的还原糖发生美拉德反应，可以赋予食物独特的香气和诱人的色泽。

### 2. 风味液滴

风味液滴是烧烤食物形成风味的关键，食物滴落物燃烧后会散发出很多芳香化合物覆盖在食物上。

比如果汁的滴落物包含着糖类、蛋白质和油，肉类的滴落物中含有大量脂肪，这些成分在木炭的高温下会被烧焦激发成带有香气的分子回到烟雾中，给食物赋予芳香味道。

## 烧烤为什么要少吃？

### 1. 会胖

肥瘦相间的烤串特别俘获人心，比如五花肉、牛油、鸡皮，甚至还有熟筋、肉皮、肥肠……烧烤的过程中还可能会一遍又一遍地刷油。这些肉串之所以好吃就是因为脂肪高，所以口感好，热量自然也不低，常吃难免会长肉，增加肥胖风险，进而不利于心脑血管健康。

### 2. 不利于控血压

腌制肉串的时候以及搭配的蘸料盐含量都不低，常吃不利于

### 控制血压。

### 3. 不利于控制尿酸

烧烤尤其是沿海地区的烧烤，肉多海鲜多，加上常常会同时饮啤酒，这些都会使我们摄入较多嘌呤，可能导致血尿酸升高，高尿酸血症、痛风患者尤其要注意吃得节制一些。

### 4. 有致癌物

烧烤属于高温烹调，温度最高可达 370℃，在这样的高温下肉类会产生杂环胺和多环芳烃，二者都属于致癌物，致癌物含量会随着温度的升高和时间的延长逐渐增加。

另外，碳水化合物含量高的食物，比如馒头、面包、土豆片等，在烧烤的时候会产生丙烯酰胺，属于 2A 类致癌物，已经证实会引起动物癌症，但是对人致癌的证据还有限。

## 怎样吃烧烤能稍微健康点？

既然吃烧烤存在健康隐患，那对于喜欢吃烧烤的人怎么才能吃得相对健康点呢？为了让大家能愉快的享受美食，以下这 6 点最好能安排上。

### 1. 别烤糊

烧烤温度越高、时间越久，致癌物的含量越高。烤糊的地方最好去掉别吃，因为越是焦糊的地方致癌物含量越高，烤完以后还要把烧烤签子的头擦一擦再吃。

### 2. 多选瘦肉

瘦肉的脂肪含量低，这对控制体重有帮助。并且，脂肪含量

高还会进一步推动致癌物的生成，脂肪高温下也最容易产生多环芳烃。瘦肉相比于肥瘦相间的烤串致癌物含量可能更低，也能减少饱和脂肪酸的摄入。

### 3. 别光吃肉

很多人吃烤串满桌子都是肉串，这会导致肉摄入量过高，不利于心血管健康。经常这样大量吃肉，还会增加患 2 型糖尿病、结直肠癌、肥胖等疾病的风险。所以，最好再搭配些主食、蔬菜、豆制品，有助于增强饱腹感，控制肉的进食量。

### 4. 搭配新鲜蔬果

新鲜蔬果含有丰富的膳食纤维和抗氧化成分，比如番茄红素、胡萝卜素、花青素等。西红柿、小白菜、圣女果、韭菜、油麦菜、甜椒、彩椒等，吃烧烤的同时搭配着吃，也能减轻烧烤中致癌物对身体的伤害。

### 5. 多用香辛料腌制

用香辛料对食物进行预处理，能显著抑制食物中杂环胺、丙烯酰胺、多环芳烃等有害物的生成。这可能是由于香辛料一般具有较强的自由基清除能力，能够显著抑制肉制品在高温加工过程中的自由基反应。

可以用大蒜汁、洋葱、红辣椒、辣椒粉、生姜、黑胡椒粉、十三香等对肉类进行腌制后再烤。

### 6. 烧烤方式

相比于炭火烤，更推荐电烤，电烤有害物质生成量更低一些。研究发现，电烤方式烤香肠时测得多环芳烃含量为 24 $\mu\text{g}/\text{kg}$ （微克每千克），当选用木炭烤制时，多环芳烃含量升高为 51 $\mu\text{g}/\text{kg}$ ，增加了近 2 倍，显著高于电烤方式。

另外，气体烧烤和石头烧烤，也能够有效降低烧烤肉制品中致癌物的含量。

国家公共营养师 薛庆鑫

## 每日摄取足够钙质 减缓骨质流失

足够的钙质，来减缓骨质流失的速度。

饮食中钙质含量较高的食物有：

**牛奶及乳制品** 牛奶中富含乳酸钙，是最易被人体吸收的钙质形式，可依据个人需求每日摄取 1~2 杯的奶类（240~480 毫升）。其它乳制品，如吉士、酸奶酪等，也都含丰富钙质，平日可视个人的需求适量摄取。

**动物性来源** 小鱼、鱼干、虾类、蛤及牡蛎等。另外在熬骨头汤时，也可添加食醋或柠檬，或是在食用钙质丰富的食物时，搭配富含维生素 C 或维生素 D 的食

物亦可增加钙质的吸收。

**植物性来源** 豆类、豆制品、黑芝麻及深色蔬菜等亦富含钙质，素食者可多选择上述食物，但钙质的吸收及利用率较低。

**钙片** 无法由饮食中摄取足够的钙质时，可服用钙片补充，但是需注意，服用钙片时，一次不要超过 500~600 毫克，每日不要超过 1500 毫克；服用其它药物的 1~2 小时内，不要服用钙片。若因内分泌异常或有其它疾病需补充钙片时，建议需经由医师或营养师指导。

北京市西城区民政中医门诊部

副主任医师 曹淑芬

## 痛风患者 饮食和用药攻略

痛风是一种代谢性疾病，根本原因是嘌呤代谢紊乱，导致血中尿酸浓度过高。痛风的患者食疗、用药非常重要，用对了能很快控制症状，预防复发。那么，痛风患者该怎么吃、怎么用药呢？

### 痛风患者怎么吃？

#### 1. 饮食误区

① 动物性食物嘌呤含量都高，并非所有的动物性食物属于高嘌呤食物，像鸡蛋、牛奶等，都属于低嘌呤食物，痛风患者可以正常吃。海鲜虽然是高嘌呤食物，不过在痛风非急性发作期是可以吃的，控制食用量即可。

#### ② 蔬菜嘌呤都比较低

大多数蔬菜的嘌呤低于动物性食物，不过并非所有的蔬菜都是低嘌呤食物，像香菇、菠菜、紫菜、毛豆等，其嘌呤含量较高，所以，最好控制其摄入量。

③ 除了海鲜啤酒其他都可以吃  
很多人认为痛风患者只要不吃海鲜、不喝啤酒就可以，其实，海鲜和啤酒并不是引起中风的关键因素，高嘌呤食物才是需要控制的关键，例如动物内脏、脑花等属于高嘌呤食物。同时，咖啡、浓茶等也会诱发痛风，或者加重痛风，建议控制摄入量。

#### 2. 饮食控制

建议痛风患者不食用高嘌呤食物，少吃中嘌呤食物，多吃低嘌呤食物。高嘌呤食物包括鱼虾蟹贝类、大部分动物内脏、香菇和紫菜等菌藻类、部分畜肉类及其制品等；中嘌呤食物包括畜肉类及其制品（猪肉、羊肉、牛肉干、猪血、牛蹄肉筋等）、少数蔬菜类及其制品（豆角、西兰花、芦笋等）；低嘌呤食物包括各种水果干果、蛋类及其制品、大多数谷类和蔬菜类、奶类及其制品。

### 痛风患者怎么用药？

痛风患者用药的重点是降尿酸，以防急性发作。

严重痛风的患者，尿酸应控制在 300 $\mu\text{mol}/\text{L}$ （微摩尔每升）以下、180 $\mu\text{mol}/\text{L}$  以上，加速晶体溶解。在开始痛风治疗以后，间隔 2~4 周监测一次尿酸，当尿酸达标之后，可以适当延长监测的频率，间隔 3~6 个月监测一次即可。在降尿酸药物的选择上，药物主要分为抑制尿酸合成、促进尿酸排泄这两种，首选抑制尿酸合成的药物，如非布司他、别嘌呤醇等。对于肾功能正常的患者，建议使用别嘌呤醇，在选择该药物时最好做一下基因检测，如果 HLA-B\*5801 基因阳性则禁止使用该药物。若使用别嘌呤醇不能达到血清尿酸目标值，就需要更换为非布司他药物，或者其他促进尿酸排泄的药物。

在痛风治疗中，饮食控制是基础，药物治疗是关键，只有保证合理饮食、正确用药，才能够稳定病情，防止反复发作。

长沙市望城区精神病医院 毛四欢