

吃火锅先看体质 这类人可以实现火锅自由

热气腾腾的火锅,是冬季味蕾的绝佳慰藉。然而,有人吃完酣畅淋漓,有人却可能口干舌燥、长痘上火。在中医看来,这是体质差异造成的。

在此,专家教你根据自身体质,选择合适的火锅配方,在满足味蕾的同时兼顾健康。



9种体质各有火锅 配方

传统医学将人的体质分为9种类型,就像不同植物需要不同的土壤环境,不同体质的人也需要不同的饮食搭配。

平和质

体质特点:精力充沛、面色红润、睡眠好等。

这类人群可以实现吃火锅自由。但要提醒的是,虽然各种口味火锅都能尝试,但也要注意营养均衡,避免连续几顿重油重辣。建议每次尝试不同汤底,保持食物多样性。

气虚质

体质特点:容易疲劳、气短懒言、易出汗、抵抗力弱等。

建议这类人群选择补气类的锅底和食材,比如鸡汤锅、菌汤锅等,食材以鸡肉、牛肉、山药等为主。

尽量避免辛辣刺激的锅底,不用辣椒、蒜调蘸料,以免辛辣食材耗气伤津。

阳虚质

体质特点:手脚冰凉、怕冷、喜热食、易腹泻等。

可选姜片、红枣、枸杞等为主料的鲜汤锅底,蘸料中可加些姜末、蒜泥,以温阳散寒。

食材可搭配羊肉、牛肉、茴香等,避免食用寒凉蔬菜,如苦瓜、冬瓜等,不喝冰镇饮料。

阴虚质

体质特点:口干舌燥、手脚心热、失眠多梦、大便干燥等。

推荐食用相对清淡的锅底,比如骨汤、椰子鸡锅、番茄锅等。

食材可适量吃些鸭肉、鱼肉、豆腐等,蘸料宜食用芝麻酱、花生酱,有润燥功效。少吃孜然、胡椒等辛香调料,以免加重阴虚火旺证候。

痰湿质

体质特点:体型偏胖、面部油腻、口黏、腹部肥满、大便黏腻等。

可在清汤锅底中适量加些芡实、茯苓。食材宜选白萝卜、冬瓜、海带、鱼类,避免五花肉、肥肠、午餐肉等肥腻肉类。蘸料可使用醋、柠檬汁,替代高盐、高脂调料,也可搭配新鲜香菜、小米辣与少量生抽混合调味。

湿热质

体质特点:面部油光、易长痘、口苦口干、小便黄等。

推荐选用加有苦瓜、黄瓜、冬瓜等食材的清汤锅底,食材可吃芹菜、蒿子

秆、绿豆芽、鸭肉等,少选麻辣锅、咖喱锅及牛羊肉等温热油腻的食物。蘸料建议以蒜泥、醋、少许香菜调之即可。

血瘀质

体质特点:面色晦暗、容易长斑、身体某处时常疼痛、舌下静脉增粗迂曲、女性痛经等。

推荐选用清汤锅,如在家自煮火锅,可在锅底中加些山楂、当归。食材建议搭配黑木耳等,蘸料中可调入少量料酒、姜末以活血,避免摄入海鲜等过于寒凉的食物,以免加重血瘀证候。

气郁质

体质特点:情绪低落、易焦虑、胸闷、唉声叹气等。

可在清汤锅底中加些佛手、陈皮、香附,蘸料里加香菜,以疏肝理气。食材方面,推荐涮萝卜、洋葱、香菜等。

特禀质

体质特点:易打喷嚏、起荨麻疹、对食物敏感等。

建议选蔬菜锅底,一定要避免复杂香料,蘸料以简单的生抽调拌即可。食材方面也是如此,要吃已知安全的新鲜蔬菜和肉类,少碰海鲜、羊肉、鸡蛋等易致敏的食物。

涮火锅也有最佳顺序

多数人吃火锅喜欢先下肉或海鲜,等汤底鲜了再煮菜。但这样很容易造成肉类摄入过多,占用了素菜的份额。调换涮锅顺序,不仅能柔和地调动起胃肠工作,还能为素菜留肚子。

开始涮锅时可以先放土豆片、山药片、红薯片等,尽早点淀粉类

食物,有利于保护肠胃,防止吃得过饱。

涮锅的顺序可以调整为菜-肉-菜,也有助于控制食量,防止摄入过多能量。

涮过肉后,如果汤内有大量浮油,可以先将浮油撇去再放蔬菜。

火锅吃得太久,很容易吃撑,久

煮的汤汁会潜藏健康风险。汤底煮得越久,汤中所含的盐、脂肪、嘌呤等都会增多,建议食用时间控制在1小时,不要超过1.5小时。

吃完火锅后,若出现口干上火,可喝杯蜂蜜水或吃些梨、柚子清热降火;出现腹胀不适,可顺时针按摩腹部,喝些山楂陈皮茶缓解。

吃完火锅,怎么给衣服除味

吃完火锅,衣服上总会留下一股味道,很难散掉,主要有以下原因。

火锅香气大致来自三个方面:油脂、辣椒、其他香辛料。这其中的挥发性风味物质,如含量较高的醇类化合物、醛类化合物和脂类化合物是其香味的关键。

涮火锅时的水蒸气会携带着风味物质,在食客周围不断增香。人们穿着的衣物和头发的表面具有一定的粗糙度和多孔性,能有效地捕捉和吸附这些香气分子。

另外,火锅中的油脂在高温下会产生油烟,其中的微小油脂颗粒也会

附着在衣物和头发上。

一般来说,结构复杂且空隙更多的衣服材质,吸味的能力也更强。比如棉质羊毛、起绒、抓绒等面料。

要想去除衣物上的火锅味,本质上是通过物理原理,阻断气味分子与物体表面的吸附,推荐以下技巧。

自然通风 将有火锅味的衣物用晾衣架撑起,挂在阳台的通风处,过一个晚上再闻,味道基本上会淡化。

挂在浴室内 洗完热水澡,浴室内会残留水汽,把有味的外套挂在里面,将门关好,利用混着沐浴液清香的水汽可将衣服上的火锅味散掉。

使用家电辅助除味 吹风机连续吹大约15分钟,衣服上的火锅味会散去不少。

将衣物悬挂起来,使用蒸汽熨斗进行熨烫,同样能达到类似高温蒸汽除味的效果。

带有空气洗功能的洗衣机也可有效去除异味。

当然,最有效的方法,是在吃火锅前把外套装进密封的袋子中,可以防止味道渗入。

(来源:生命时报 微信公众号《中医:吃火锅先看体质,这类人可以实现火锅自由》)

我国冬季民俗 茶饮知多少

在一方水土一方茶的中国,老百姓早已习惯用自己的方式饮茶。

随着文旅内容越来越丰富,人们有了更多机会体验到民间除了清饮之外的各种民俗茶饮。

茶俗研究者发现,擂茶的历史可追溯至三国时期的中原地区。在湖南,流传着许多关于擂茶起源的传说,其中之一便与诸葛亮南征有关,这为当地的擂茶文化增添了传奇色彩,也使湖南成为擂茶习俗最丰富的地方之一。常德、武陵、张家界等地均有擂茶,只不过制作的原料除了茶叶、炒米、花生、黄豆、绿豆、芝麻、生姜之外,不同的地方会略有不同而已。在吃擂茶的时候,人们会佐以少则十几种,多则48种的搭茶,边吃边喝,颇有趣味。

罐罐茶,这种古老的少数民族茶俗,也称烤茶、火笼茶,是白族、彝族、回族等民族饮茶的一种方式。人们普遍认为,此种茶有清心、明目、利尿的作用。罐罐茶的主要设备是一个火盆、一个三脚架,以及一只砂罐。如果你到少数民族地区喝罐罐茶,一定要把自己的视觉、听觉、味觉等调动起来。你会看到泡茶者把茶叶放在砂罐里烤至微黄色,在其冲入一勺开水时,你会听到“咏”的一声,并看到有茶水泡沫升至罐口,闻到飘在空气里的茶香。也正因为这一声又响又脆的冲茶声,人们又将其称为雷响茶。接下来,你就可以品味“头苦、二甘、三回味”的茶汤了。

此外,藏族的酥油茶,以及部分地区的老人茶,苗族、彝族的核桃米花茶、百抖茶,白族的三道茶,傣族的竹筒茶,基诺族的凉拌茶,都是人们喜欢体验的茶俗。

(来源:学习强国 网站《每日科普|我国冬季民俗茶饮知多少》)

动物受到辐射变异 会变成怪物吗

这种说法过分夸大。

在许多科幻电影和小说中,辐射常常被描绘成一种神秘而危险的力量,能将普通动物变异成可怕的怪物。这种观点虽然引人入胜,却与科学事实相去甚远。

一、辐射对生物的影响。辐射是一种能量形式,主要以电磁波或粒子的形式存在。当生物体暴露在高剂量的辐射下时,其细胞内的DNA可能会受到损伤。这种损伤可能导致细胞功能异常,甚至死亡。然而,生物体通常具有一定的修复能力,可以修复部分辐射引起的DNA损伤。

二、变异是指生物体的基因发生改变,可能由于自然突变、化学物质或辐射等因素引起。大多数变异是中性的,不会对生物体产生显著影响。少数变异可能有害,但极少数情况下变异可能带来有利的特征。然而,辐射引起的变异通常是随机且无序的,不会导致电影中那种有目的的怪物变异。

三、辐射不会导致动物变成巨型或具有超能力的怪物。辐射对生物体的影响更可能表现为生长受阻、繁殖能力下降或更高的疾病风险。例如,在切尔诺贝利核事故后,虽然一些动物表现出较高的突变率,但并没有出现任何怪物现象。相反,许多动物种群在该地区继续生存和繁衍。

科学家在研究辐射对生物体的影响时,发现大多数情况下,辐射导致的基因突变是微小且不明显的。即使在高辐射环境中,动物也不会突然变异成科幻电影中的怪物。相反,它们可能表现出更高的健康风险和生存挑战。

(来源:学习强国 网站《每日科普|动物受到辐射变异,会变成怪物吗》)