

# 网传火锅秘笈靠谱吗？ 火锅怎样吃才更健康？

上海人爱吃火锅，炎炎夏日也丝毫不减排队热情，其中又以麻辣火锅最受“吃货”欢迎。近日，一份“火锅秘笈”在朋友圈引发热议：“毛肚涮10秒，七上八下；鸭肠提三下摆三下，不超过10秒；虾涮5分钟最鲜嫩；老肉片下锅10分钟……”这份口诀到底是否靠谱？火锅怎样才能吃得健康又美味？

## 食物煮熟最重要

“吃火锅，最重要的是把食物煮熟，切忌追求嫩滑的口感而吃半生不熟的食物。”上海市疾控中心健康危害因素监测与控制所副所长朱珍妮说，火锅煮食物没有严格的时间表，网上流传的说法很多，不能说哪个更准确，但吃火锅的前提是要把食物煮熟。半熟的肉类、海鲜中可能含有未被杀灭的寄生虫，如果水里烫一下就吃，容易引起

肠胃感染。因此，建议在火锅沸腾的情况下，肉类完全变色再食用。

蔬菜的情况则不同。朱珍妮说，蔬菜的维生素丰富，但一些维生素并不耐热，长时间涮烫会让维生素快速流失，因此一些绿叶蔬菜只要稍微涮一涮就可以了。

## 锅底最好选清淡

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院营养科副主任医师马莉表示，很多人吃完火锅后拉肚子或便秘，说明不适合吃辣，这类人最好选择清汤锅底或菌菇类的锅底。“牛蛙锅、鲶鱼锅让人胃口大开，但长期食用重油重辣的红汤锅，不仅对肠胃产生刺激，还容易摄入过多的脂肪和热量。”如果一定要吃辣，不妨选择鸳鸯锅底混搭着吃。

马莉还说，如果要喝汤，应该在锅底端

上来煮沸后喝一点，火锅煮到最后的汤里含有大量嘌呤、脂肪、盐分，还会有亚硝酸盐，不建议再食用。

## 先肉再菜不科学

吃火锅，先荤还是先素，一直是网友争论的热点。马莉认为，一般人先吃肉再吃蔬菜，吃到最后饱了，蔬菜吃不了几片，造成营养不均，也是吃火锅长胖的一个原因。马莉建议，吃火锅最先涮的应该是淀粉类的食物，如土豆片、山药等，先将胃填充一点，再吃点蔬菜，最后才涮肉，这样有利于控制总热量。“如果火锅店提供粥，可以先吃一小碗杂粮粥，对胃肠道也是一种保护。”

朱珍妮也认为，火锅要吃得健康，荤素搭配很重要。尽量要做到种类多，单次能吃到半斤蔬菜最好。在食材的选择上，也应当选择新鲜的食物，少食用加工过的半成品。

## 冷热交替最伤胃

夏天吃辣火锅，喝点冰冻饮料最舒服。马莉指出，一冷一热交替，对胃黏膜的刺激很大，容易导致消化功能紊乱。她建议喝温热或常温的豆浆等饮料，火锅后也不要立即吃冷饮。

此外，刚从火锅中取出的鲜烫食物，应该凉一下再吃，以免烫伤口腔、食道黏膜，造成溃疡。长期食用过烫的食物，也会增加罹患食道癌的几率。

总体来说，吃火锅是否健康，取决于个人的饮食习惯。朱珍妮表示，“辣”是一把双刃剑，最新研究表明，适当吃辣对健康有益，但过辣和过于频繁地吃辣则对健康有影响。马莉则说，一般情况下，每月吃火锅最好不要超过2-3次，饮食上还是要荤素搭配、营养均衡、少油少盐。本报记者 左妍

## 杨浦滨江骑行乐

黄浦江滨江岸线公共空间贯通后，为市民休闲健身提供了更广阔空间，孩子们也有了更多可以安全骑行的运动区域。在杨浦滨江，居住在周边的“娃娃骑手”骑着童车在这里休闲玩耍，还不时来场即兴比赛，不亦乐乎。

杨建正 摄



街拍  
永业集团协办

投稿: xmsyb@xmwb.com.cn

## 网评

## “共享停车”思路对成熟一个发展一个

昨日，《一边车位晒太阳，一边无处停车子，“共享停车”到底有多难？》一文在新民APP邻里热板块呈现后，引发热议，以下为部分网友评论：

**@颜建民：**“共享停车”的思路是对的，否则也不可能成为今年的市政府实事项目。但“共享停车”项目的实施受许多复杂因素的制约，只能成熟一个发展一个，不能操之过急。目前可行的是倡导环保出行，引领公交优先，挖掘周边停车资源，减轻停车压力等多管齐下的综合方案比较现实。

**@冯济民：**“共享停车”虽有需求，也有道理，但目前实施很难。一是停车资源有限，二是所有权各不相同，三是管理模式不一，四是涉及停车安全，五是经费难以落实，六是不能强制实行。决不可操之过急，必须从实际出发，因地制宜，成熟一个发展一个。从目前看，此举也只能是杯水车薪，远水解不了近渴。

**@呼啦啦：**将机关事业单位的停车位拿出来共享确实会增加管理的难度和成本，此外，伴随着私家车越来越多，这种方式也可能是治标不治本。

**@丸子派派：**个人认为共享停车挺好的，但是要做好相关的措施，不然可能会出现很多问题和纠纷。社区全媒体 王若弦

## 免费抢票

## 请您免费看“催泪”音乐剧

音乐剧《酒干倘卖无》是根据其同名歌曲背后的故事改编而成，将于8月18日-20日在美琪大戏院上演。此剧讲述了父亲“强叔”与女儿“阿美”之间的浓浓父女情，希望观众能够在这部讲述亲情的音乐剧里感受到最深沉的父爱。

今天15:30-21:30，用户打开新民APP活动板块的“抢票”，20张音乐剧《酒干倘卖无》门票等你抢，每位中奖用户获得2张门票。欲知详细获奖名单及颁奖方式，请于明天上午9时30分起，点击相应活动内容上的“获奖名单”标签查看。社区全媒体 张庆龄

## 上海“住宅小区党建联建”示范点增至409个

# 让居委会业委会物业共商共治

## 社区新发现

在居委会、业委会、物业工作之间，用“党组织”这一纽带来协调整合，以破解各唱各调，达到共商共治。这一创新管理模式就是去年市建设交通工作党委在全市推出的“住宅小区党建联建”工作。截至今年7月底，这样的示范点已增至409个。

徐汇区的汇贤居就是示范点之一，这个商品房小区外籍人士家庭比例占到60%以上。在这个“联合国社区”，很多老外初来乍到都不了解居委会。2015年下半年，春华居委以居民区党组织为领导核心，联合物业公司、业委会、居民团体等，探索国际化社区居民参与治理的新路子。他们以文化为媒，请来本地社区阿姨、双语志愿者教外国居民包饺子、做月饼，介绍中国传统文化，帮助外国友人扩大了社区熟人圈。在活动过程中，他们还通过发放调查问卷，记录下居民的需求和问

题，做到有的放矢。

在一次活动中，有居民反映小区的狗随处大小便，导致小区内不少铜质路灯都锈掉了。居委会得知后，在小区的草坪内插上了中英文版的养狗文明标识牌，还为路灯底座增加了一圈栅栏。此后，对于居委会组织的活动，社区居民参与得愈发积极。

示范点虹口区天伦家园，则是较早实现居委会、业委会交叉任职的小区。业委会主任袁天成的另一个身份就是小区所属邢长居委会主任。在他看来，“双职”模式的好处就是既知晓居民所想，又了解居委会的操作方式，这样“办事好办、讲话好用”。该小区物业管理工作中，更是注重扩大业委会班子、物业服务人员的党员比例。物业公司经理竺岚兰兼任邢长居民区党总支委员，遇到居民区管理事务，居委会、业委会、物业公司总是有商有量。

2015年下半年，小区推动居民生活垃圾分类工作，在业委会支持配合下，居民的垃圾分类意识有效提升。物业公司同

步响应，使得小区干湿垃圾分拣效率得到显著提高。2016年，天伦家园小区72户居民每天平均产生0.8桶湿垃圾，大幅超出虹口区每300户居民每天产生1桶湿垃圾的目标。

记者获悉，通过住宅小区党建联建，党组织核心作用有力增强，社区治理机制有效完善，综合治理各项任务有序推进。目前共确定409个示范点进行重点培育，超额完成预定的200个目标，覆盖全市199个街道（镇、社区、工业区）；业委会成员中有党员的占97.02%，建立了党组织的有62.92%，派驻党建指导员的有37.08%；涉及的296家物业企业中有党员的占93.92%，建立了党组织的有64.39%，派驻党建指导员的有35.61%。一年来，全市符合条件的小区，业委会中党的工作小组组建率由32.35%提高到84.91%，居委会成员兼任业委会成员的任职率由44.82%提高到76.94%。

本报记者 裘颖琼 社区全媒体 韦嘉维