

转让淄博保安公司,淄博烧烤火出圈 ,

产品名称	转让淄博保安公司,淄博烧烤火出圈 ,
公司名称	北京中鹏致远企业管理咨询有限公司
价格	100000.00/件
规格参数	注册资金:300万 法人任职:可以继续留任 地址续期:可以继续使用
公司地址	北京市朝阳区东三环中路39号院24号楼5层A-0602
联系电话	13269696191 13269696191

产品详情

转让淄博保安公司

淄博烧烤火出圈，如何才能健康“撸串”？医生支招：保持适度 and 平衡，可减少潜在危害

关注

*近一段时间，淄博烧烤爆红网络，“小串+小饼+大葱”三位一体的“灵魂吃法”令众多网友欲罢不能，将淄博持续推上热搜。一时间，不少人慕名前往淄博“撸串”，坐在街边体验人间烟火气。但也有人表示，烧烤多吃会影响健康，甚至会致癌，想吃但又不敢放纵。

烧烤怎样才能吃得尽兴，又减少一些对身体的伤害呢？5月10日，武汉专家提醒，吃烧烤的关键是保持适

度和平衡，注意选择健康的食品和调料，避免对身体造成伤害。

淄博烧烤带火“烧烤经济”

“小饼烤炉加蘸料，灵魂烧烤三件套”，经过春天的火爆出圈，“淄博烧烤”已经走出淄博，在全国遍地开花——无需到山东，淄博烧烤开始出现在外卖软件里，在家附近的烧烤店里、超市里，甚至出现在公司和高校的食堂中。

除了多地陆续新开的“淄博烧烤”，不少烧烤店也在原有的菜单中加入了“淄博烧烤”。汉阳市民王女士*近就发现，自己常去的烤肉店新上了“淄博烧烤”，“我感觉可能也不算**的淄博烧烤，和我之前吃的味道都一样，就是多了个饼。”

爱刷社交媒体的李先生，*近也被众多烧烤视频吊出了肚里的“馋虫”，于是他约起了朋友，准备在周末来一场踏青郊游吃烧烤。“虽然不能去淄博体验，但和朋友在一起，看着烧烤滋滋冒油的烟火气不也是一大乐事嘛。”他笑着说。

和李先生有着同样想法的消费者不在少数。据某生鲜电商平台数据显示，“烧烤”这一关键词的搜索量在4月至5月出现明显增长，较上月同期翻了一倍。同时，烧烤竹签、烧烤夹、一次性碗筷、铝箔、纸巾、保鲜盒等周边商品销量也出现明显增长。

适度和合理搭配可减少危害

为什么烧烤这么诱人？长江航运总医院消化内科医生彭晶晶表示，烧烤时，尤其是烤肉时，肉的油脂滴在炭火上，就会发出“吡啦”声并冒出烟雾，这些烟雾附着在肉的表面，集合了油脂中的成分和碳反应，形成风味化合物，便形成了烧烤时诱人香气的来源。

武汉市普仁医院营养科主任周锋指出，很多人抵不住烧烤的诱惑，但需注意的是，烧烤食物，特别是烧烤肉制品中产生的苯并芘具有致癌作用，对人体健康具有潜在的损害；由于烧烤食物需要给予过量的油脂，油脂摄入过多会导致热量摄入增加，经常摄入高热量的烧烤食物会导致热量摄入超标，导致肥胖风险增加，还会增加糖尿病、高尿酸、高血脂及脂肪肝等代谢性疾病的风险；食物经过高温炙烤，会导致各种维生素的丢失，特别是B族维生素、维生素C等，因此长期进食烧烤食物，可能会导致维生素的缺乏；一些不符合卫生标准的食物，当烧烤不均匀时，中心温度可能达不到杀菌的温度，容易导致进食者感染消化道疾病、寄生虫病和人畜共患病等。

如果烧烤存在健康隐患，那对于喜欢吃烧烤的人来说，怎么才能在尽兴的同时，吃得相对健康点？彭晶晶表示，虽然烧烤是一种很受欢迎的食物，但需要适量食用，并采取正确的烧烤方法，尽可能地减少其中的潜在危害。一方面应选择富含蛋白质、低脂肪和无糖的食材，例如鸡肉、鱼、蔬菜等；另一方面，吃烤肉不宜过多，应以适量为宜，烤肉时间不要过长，**是在中火的情况下烤制，建议使用自制的低盐、低糖的调料。

周锋补充提醒，烧烤的肉类越肥，脂肪越多，产生的致癌物也越多，因此要少吃或尽量不吃肥肉、肉皮和糊了的肉。同时，还应注意合理配置食材，吃烧烤时**搭配新鲜蔬菜，用蔬菜卷着吃。因为新鲜的绿叶菜中含有大量的叶绿素，叶绿素具有抗氧化作用，同时还能为人体提供大量维生素，尤其是维生素C。另外，还可以搭配一些含淀粉的食物，如土豆、红薯、藕等。这样既可以保证营养素的摄入均衡，还能增加膳食纤维的摄入，有助于维持肠道功能稳定。