

# 安徽军地厨师培训分享经常下馆子吃怎样不易生病

产品名称	安徽军地厨师培训分享经常下馆子吃怎样不易生病
公司名称	合肥军地饮食培训中心
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	合肥合肥市长江东路漕冲旁（合肥军地饮食培训中心）
联系电话	0551-4310716 13956929200

## 产品详情

安徽厨师培训 合肥厨师培训 芜湖厨师培训 六安厨师培训 浙江厨师培训 杭州厨师培训 余姚厨师培训 上海厨师培训 阜阳厨师培训 吃完火锅，感觉胸闷晕眩，甚至心梗发作;吃完烧烤，感觉头晕头疼还迷糊……像这样的情况，在生活中绝不少见。经常下馆子，如果吃得不得法，就易导致健康问题。沈阳市食品药品监督管理局食品安全监管处孙超英处长告诉您，上不同饭店就餐应该怎么吃，才能吃得卫生、安全又健康。火锅 冷饮 要防得心梗 冷热交替易诱发心梗。吃热腾腾的火锅，就着啤酒、饮料等冷饮，好像特别享受。其实这样冷热交替食用，容易使肠胃道受损。特别是高血压、动脉硬化等患者或者老年人，热汤和酒类一下肚，一接触冷空气后，血管易急速收缩，极易引发心绞痛、心肌梗死。小心吃过量。吃火锅用餐时间长，容易不知不觉吃得很多，导致血液集中至胃部，以致心脏、头部血液量不足，缺氧。此外，过度饮食也会造成横膈膜无法正常收缩，造成肺部吸氧量不足，也会诱发脑中风、心肌梗塞。别夹出来就吃。口腔、食道和胃粘膜通常只能耐受50—60度的温度，太烫的食物，就会损伤粘膜，致使急性食道炎和急性胃炎。所以不要捞出来就吃，应该先晾一晾。不喝或少喝火锅汤。火锅汤进入肠胃消化分解后，经肝脏代谢生成尿酸，过多的尿酸沉积在血液和组织中，易引发痛风病。吃火锅时应该多饮水，以利于尿酸的排出。切忌涮涮就吃。不少人知道，肉要煮熟，却认为蔬菜涮涮就可以吃，其实菜料食物若未煮熟即吃，病菌和寄生虫卵也一样难以被杀死，而引发疾病。贝类应该选择鲜活的，洗擦干净贝类的外壳。火锅底火务必要旺，以保持锅内汤汁滚烫为佳。每次添水或汤汁后，应待锅内汤汁再次煮沸后方可继续煮食。烧烤滋味美 怎样才安全 烧烤食品含有较多的致癌物，已经被消费者所共知。不过还是阻挡不住人们的口腹之欲。怎么吃才能减少损害呢?别反复加热。很多人习惯一下子要很多串，放凉了又叫服务生拿回去加热，其实烧烤中产生的致癌物质苯并芘，如果烘烤温度过高、烘烤时间过长等，含量会大大增加。所以建议每次少要几个，趁热吃完了再点。观察烧烤用具。有的小店用含铅高的自行车条穿制肉串等，经过烤制后，穿条中的铅可渗透到食物中，导致慢性铅中毒。如果穿制用的竹棍或铁条消毒不严，也易污染病毒和细菌。这就需要消费者就餐时多长个心眼，注意查看。选择空气流通处。烧烤场所呛人烧焦烟气含有多种有害物质，如一氧化碳、硫氧化物、氮氧化物、颗粒物、苯并芘、二恶英等，在这样的环境中就餐可增加患病概率。所以在吃烧烤时一定要注意通风。别让火焰接触食物表面。在烤肉的时候，滴下的油脂遇火会产生致癌物质苯并芘，并附着在肉类的表面。烤焦的食品对人体危害很大，不要食用。食用自助餐 荤素要搭配 自助餐与一般餐饮饭菜相比较，食品安全风险较高。这是因为自助餐的生鱼片、凉拌菜等往往会在室温下放置较长时间，而且是直接暴露在空气中，容易滋生细菌。另外，自助餐不是现炒现吃，而往往是一批次加工制作出大量的热菜供顾客选用，存在较大的食品

安全隐患。所以，消费者在吃自助餐时一定要多留心食物是否新鲜。吃之前别饿过头。不要因为吃自助餐而刻意长时间饿肚子，饿过头反而吃不下，而且伤脾胃。可以在前一餐吃些面条等容易消化的食物。先主食再海鲜。吃自助餐时应先吃少量的主食，再吃海鲜和肉类，这样有利于消化。最后再吃甜食。饮料少喝，可以用水果代替。 安徽烧烤培训 合肥烧烤培训 芜湖烧烤培训 六安烧烤培训 浙江烧烤培训