

疫情期间可以吃火锅吗 吃火锅会感染新型冠状病毒吗

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/16770838227220.html>

范文网，为你加油喝彩！

我们都知道，新型冠状病毒是比较厉害的一种新病毒，它会通过各种途径传播，具有很强的传染性，所以日常生活中一定要注意防护，尤其是饮食方面。那么疫情期间可以吃火锅吗？下面让我们具体来看看吧！

疫情期间可以吃火锅吗

疫情期间最好在家自己煮火锅吃，不要到外面的火锅店吃火锅，并且不要一群人吃，不要聚众，不然会容易增加感染风险。

火锅里面的食材煮熟之后还是比较安全的，建议你要注意饮食卫生，多喝水多吃点水果蔬菜，饮食营养均衡清淡为宜，保持心情舒畅，生活规律。

只要不接触病患一般不会被感染。新型肺炎病毒经历65度以上高温就要死亡的，75%的酒精也可杀死病毒。

吃火锅会感染新型冠状病毒吗

吃火锅不会感染新型冠状病毒的，主要是吃野生动物引起的。

吃火锅发展新型肺炎的几率还是很低的，但是如果在吃火锅的过程中，还是尽量将食物彻底的煮熟，这样就可以很好的降低一些传染性疾病或者是一些肠道疾病的发生几率。

建议你放松心情，不要过于紧张，多吃蔬菜水果及富含蛋白质的食物，不要去人聚集较多的地方，出门戴口罩。

火锅怎么吃比较健康

1、清汤锅底辣椒蘸料

北方天气干燥，吃红油锅底容易上火，所以北方更适合清汤或番茄锅底，喜欢吃辣的可以在蘸料中加些许辣椒调味。

2、先吃薯类垫垫底

可以先涮些地瓜、土豆等薯类垫垫底，然后再吃肉等其他食物，这样既可以增加饱腹感减少过多的食物摄入，同时淀粉类食物也可以先对肠胃起到保护作用。

3、三口蔬菜一口肉

吃火锅经常会不知不觉就吃多了，你可以吃三口蔬菜再吃一口肉，从而起到限制高热量食物摄入过多的作用。网名大全女生

4、涮菜时间要足够

肉类和海鲜一定要熟透才捞出，避免生鲜食物内的寄生虫摄入体内，鱼丸等丸类食材要煮够10分钟以上，蔬菜类煮1-2分钟即可。

5、别喝冷饮和白酒

滚烫甚至辛辣的火锅本身对胃肠就有刺激性，如若再加上白酒或冷饮的刺激，则更加重了肠胃的负担，因此建议选择豆浆、酸奶等饮品来缓解和保护胃肠不适。

吃火锅的注意事项

1、不要喝火锅汤中国第一大沙漠

涮过的肉、海鲜、菌菇等食材中的嘌呤，会有相当一部分溶在火锅汤里，再加上火锅汤的脂肪和钠含量也很高，不适宜喝。

2、食材要烫熟

许多人喜欢「鲜」「嫩」往往只是把肉片、生菜等稍微涮一涮就吃，但是生鲜食空隙的拼音品往往有病原微生物和寄生虫卵残留的风险。

3、不要随便加药材

不是往火锅里加一把豆蔻、桂皮、砂仁等药材，就是养生火锅了。真正的药膳养生火锅中草药要根据个人体质和身体状况，在中医辨证配膳理论指导下，将药物、食物和调料三者精制而成。随便乱加不仅药疗或滋补的功效不大，还感人电影会产生副作用。

4、不要吃太多

会胖啊，朋友们！！

更多作文请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发