

“轻食餐”兴起，咋吃才合适？

□ 安庆晚报记者 程呈

近年来，随着健康饮食习惯越来越受欢迎，不少市民的朋友圈里刮起了一股“吃草风”、“轻食之风”，餐饮市场的“轻食餐”也悄然兴起，尤其成为年轻群体的新宠。那么，究竟什么是“轻食”？轻食真的既健康又能瘦身吗？记者对此进行了一番采访。

何为“轻食”？

据了解，“轻食”并不是指特定的某种食物，而是食物的一种形态，主要以凉拌、水煮、蒸等等方法烹饪低脂肪、低热量、低糖分且高纤维、高饱腹感的食物，在保证正常的膳食结构和一定热量的前提下，追求简单、均衡、健康的饮食理念。

记者走访市区部分提供“轻食餐”的餐厅发现，大部分“轻食餐”都是指蔬菜沙拉，包含适量水果、鸡蛋和肉类，以健康、瘦身理念为卖点，吸引消费者的眼球。

最近经常前去健身房做健身运动的市民周茜现在每天晚上都要给自己做一顿轻食餐，“一碗水煮蔬菜，加上一个白水煮鸡蛋，还有油煎三文鱼和少量水果，这就是我的轻食餐。”小周认为，她所理解的轻食就是烹饪方法简单，通过蒸煮的方式最大程度保留食材的营养，且少油少盐。“我吃了一个多月轻食餐，加上每天晚上进行健身运动，体重下降了三四斤，人也感觉更轻盈、更精神了。”

轻食也需有度，听听营养师专家怎么说

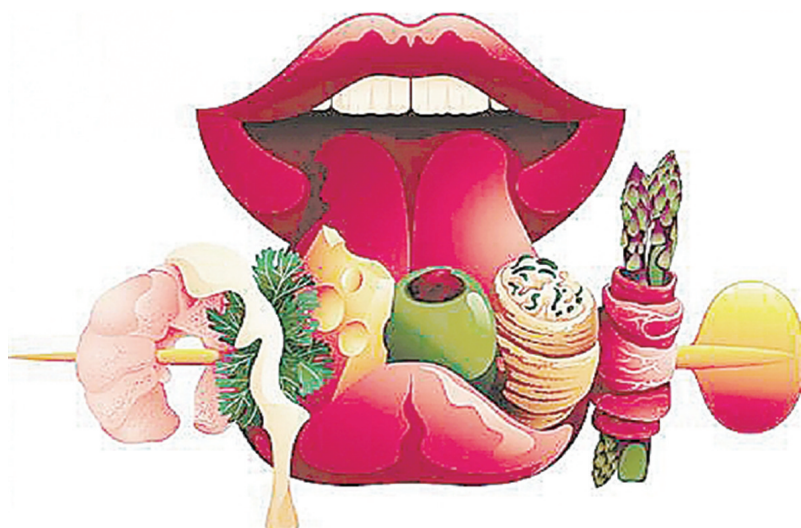
健康、低能量、营养，这是当下正风靡的“轻食主义”的口号，其营养价值到底如何？在食用时有没有什么注意事项呢？

“凉拌、蒸煮的确能最大限度地保留食物的营养，一般来说，在保证食物新鲜和来源安全的前提下，营养均衡、合理搭配的轻食餐对身体还是很有好处的。”对于消费者普遍关心的轻食健康问题，9月18日，安庆市立医院营养门诊陈二花医生如是说。

她表示，轻食一定程度上可以避免“重口味”带来的健康隐患，降低患高血脂、高血压、肥胖等慢性疾病的风险，但市民若要选择轻食，一定要注意营养均衡搭配。

“根据《中国居民膳食指南》提出的‘食物多样，谷类为主’的膳食原则，我们每天摄入的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类食物，每日饮食尽量要符合低糖、低脂、低盐、高纤维的原则，搭配烫、蒸、炖、煮等健康烹饪方式，循序渐进地长期坚持，饭前可以先喝汤或者喝稀饭，提前产生饱腹感。”陈二花介绍道，其实均衡的膳食搭配和适当的运动是保持健康的最佳方式。不论是“轻食”还是咱们中国人一般的就餐习惯，都应从营养学的角度去搭配食材，注重口味与健康的平衡，不要盲目跟风。

（本版图片来自网络）



“辟谷”养生万不可盲目进行

本报讯（程呈）随着越来越多人选择“轻食”，另外一种养生方法——“辟谷”养生也慢慢浮出水面。随着“辟谷”养生的兴起，人们对“辟谷”的理解也是仁者见仁，智者见智。不过，安庆市立医院营养门诊陈二花医生解释，“辟谷”并非简单绝食，大家切不可盲目尝试，需要在专业人员指导下进行，否则容易对身体造成损伤，影响日常生活和工作。

记者了解到，所谓“辟谷”，原是古代道家修炼的方法，就是在一定时间内不吃五谷、光喝水维持生命，以排出体内毒素，现在被人们当作减肥、养生、疗疾的方式，尤其受到部分年轻人青睐。

95后姑娘钱蓉是名大学生，由于身材微胖不够自信。今年暑期，她无意中在网上看到“辟谷”有减

肥的功效后，非常心动，在家跃跃欲试。可辟谷了两天她就因为低血糖差点晕过去，还被父母狠狠教训了一顿。事后钱蓉十分懊悔，她说，“这样的‘辟谷’方式太伤身了，不仅不能起到瘦身的功效，而且难保不出现意外，再也不敢轻易尝试了。”

对此，9月18日，记者采访了安庆市立医院营养门诊的陈二花医生，她解释说，“辟谷”养生并不适合所有人，千万不可盲目进行。“辟谷”有风险，如果一定要“辟谷”，也该在专家指导下有条件地进行，且要循序渐进，不然可能会出现意外，甚至危及生命。“希望注重养生的朋友们能够选择更加科学、更加安全的方式，毕竟养生是为了让身体更加健康，而不是破坏身体的机能平衡。”陈二花说道。

中行ETC 免费办理

支持在线申请 足不出户快速搞定

ETC信用卡专属优惠

通行费享最低**58折**

0BU**免费送**

多重好礼就等你来



信用卡专属优惠

- 1 新增ETC客户可获15000交易积分
- 2 汽车卡/ETC数字信用卡享加油返现
- 3 免费洗车和道路救援
- 4 消费达标送免费代驾
- 5 ETC客户赠送账户安全险
- 6 星巴克咖啡积分免费兑，周二、周四满60减20
- 7 消费达标最高可中百元话费、快捷支付享5倍积分
- 8 享合家福、新华书店、屈臣氏满额立减
- 9 享美团支付订单最高66元随机立减
- 10 享西贝莜面村、满记甜品、呷哺呷哺、海底捞、好利来满额立减