

营养均衡能量较低,市民可以自制

“轻食餐”正悄然兴起成“新宠”



□ 全媒体记者 程呈

近年来,健康饮食观念深入人心,如何吃得健康成为人们追求的目标。与此同时,打着“营养均衡”、“原汁原味”等旗号的“轻食餐”悄然兴起,尤其受年轻消费群体的青睐。

轻食受年轻群体追捧

7月10日下午,“90后”市民赵靖在健身房结束锻炼后,用手机在外卖平台上点了份鸡肉沙拉作为当天的晚餐。“有鸡胸肉、鸡蛋、蔬菜和水果,鸡胸肉和鸡蛋是水煮,蔬菜和水果都是生的,再搭配少量沙拉酱就可食用,口味不错。”赵靖说,他每周来健身后常点上一顿“轻食餐”,少盐少油,低热量低卡路里,很适合保持身材的人群。

如今,在很多一、二线大城市,“轻食餐”深受年轻群体追捧。近两年来,在安庆餐饮市场上,也悄然出现了“轻食餐”的身影。部分连锁餐饮店的菜单上,蔬菜沙拉等“轻食餐”也占有“一席之地”。而在外卖平台上,“轻食餐”受欢迎程度更是显而易

见,记者在某外卖平台上搜索“轻食”关键词发现,销量最高的一家“轻食”餐厅月销订单高达2300余笔。

“轻食餐”常指蔬菜沙拉、三明治、全麦面包等,往往兼具高“颜值”,含蔬菜、水果、蛋白质和肉类等食材,搭配沙拉酱、辣椒酱和酸奶,以健康、低卡为卖点吸引消费者。记者在某“轻食”餐厅看到,“轻食餐”的价格根据食材的不同,从10余元至50元不等。

采访中,迎江区一家提供“轻食餐”的店主告诉记者,真正的“轻食餐”至少有7至8种以上食材。“每种食材份量不多,但胜在品种丰富,营养均衡,能量较低。店内消费群体以年轻人为主,且女性居多。”

市民自制且盼有更多选择

“在安庆,‘轻食餐’可选择空间还比较小。”“80后”市民张茜平时很喜欢轻食,对轻食有一定了解。采访时她坦言,目前在安庆,供消费者可购买“轻食餐”的餐厅数目并不多。

张茜认为,“轻食餐”是未来饮食发展的一种趋势,现在越来越多人喜欢清淡、简单的饮食方式,希望未来在安庆,轻食市场能逐渐壮大,消费者能有更多的选择。

采访中,记者了解到,由于制作方法简单,一些消费者还会自己在家制作轻食。市民周莹在农贸市场采购了玉米、圣女果、包心菜、胡萝

卜和西兰花等,通过简单地水煮,再浇上酸奶,就轻松地制作好了一份“轻食餐”。“其实轻食并非指特定的某种食物,主要以凉拌、蒸煮等方法烹饪低脂肪、低热量、低糖分的食材,在保证正常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。”周莹说。

专家指导健康吃轻食

当下正风靡的轻食主义,对身体健康是否有益?究竟应该怎么吃?7月8日,记者采访了安庆市立医院营养门诊医生陈二花。

据介绍,“凉拌、蒸煮能最大限度地保留食物营养,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’对身体很健康。”

陈二花表示,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,要注意营养均衡搭配。“人每天摄入的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类等食物,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。”

“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’还是中国人传统的就餐习惯,都应从营养学的角度去搭配食材,切勿盲目跟风。”陈二花说。

高温炎热全天候“在线”

偏南风力较大

本报讯(全媒体记者 程呈) 35℃就像一道区分高温的门槛儿,气象部门一般将超过35℃的日子称作为高温天。今日是入伏第三天,高温依旧保持着强劲势头,最高气温达35℃。

与昨日不同的是,今天白天,安庆上空被云层遮挡,炙烤的感觉稍有好转,但太阳释放的热量却依旧能穿过云层,直达大地。清晨起床,安庆的最低气温已达到29℃,并随着太阳“登高”一步步攀升,轻松在午后达到35℃。安庆市气象部门称,今日午后我市局部地区可能有雷阵雨,请大家提前防范。本周五以前,我市难觅雨水的踪迹,周末将有一次弱降水过程。7月17日以后,高温天气将略有缓解。

此外,7月12日至7月14日,我市偏南风力较大,阵风可达7级。7月12日9时1分,安庆市气象台发布大风蓝色预警信号,预计24小时内我市部分地区偏南风力较大,阵风可达7级以上。相关部门按照职责要做好防大风工作。大风来袭,需关好门窗,加固围板、棚架、广告牌等易被风吹动的搭建物,妥善安置易受大风影响的室外物品;相关水域水上作业和过往船舶应采取积极的应对措施;行人注意尽量少骑自行车,刮风时不要在广告牌、临时搭建物等下面逗留。

高温炎热全天候“在线”,市民外出上班可以提早出门,来躲避高温的“暴击”。三伏天里,人们应将防暑降温放在首位,做好防晒工作,尽量避开午后高温时段外出,同时要多补充水分。本周前期以晴到多云天气为主,消暑离不开空调、电扇等电器,务必注意用火、用电安全。

7月10日,望江县太慈镇桃岭村村民在村里的大舞台观看黄梅戏。望江县黄梅戏剧团把演出送到村民的家门口,今年,该县“送戏进万村”演出已经开展了65场次,不仅丰富了群众的文化生活,也进一步提升了群众的获得感和幸福感。

全媒体记者 徐火炬
通讯员 方明 摄



康熙河景观带洗衣乱象如何治?

部门回复: 加强巡查力度 及时进行劝导

本报讯(全媒体记者 陈军)近日,市民闻先生反映,经常看到有人在康熙河景观带里洗衣服,不仅污染了河水,同时也给外界带来不好的观感,希望相关部门加强管理。

闻先生告诉记者,自己每天都喜欢到康熙河景观带去散步。然而,在景观带不少河流旁,经常看到有人在洗衣服,“在河里洗衣服不仅污染了河流,而且有碍观感。我们每个人都应当做文明市民,也希望新河景观带

管理单位能够加强管理。”闻先生说。

随后记者将情况反映到了康熙河景观巡查大队,大队长孙俊告诉记者,康熙河景观带长度比较长,从龙眠山南路一直到东边的港口路,面积有220万平方米,区域非常大,而整个巡查大队只有19个人,管理起来难度确实比较大,碰到洗衣这种情况也只能劝说他们离开。“景观带附近有很多还迁小区,居民虽然住的都是楼房,但是很多中老年人

还是维持以往的生活习惯,喜欢到河里洗衣服。我们也会不断加强巡查力度,对于这些不文明行为会及时劝导。”孙俊说。



近日安庆天气情况:

今日,多云,部分地区有雷阵雨,29-35℃;明日,晴转多云,29-35℃。