

大众对健康生活的不断追求,让“轻食”概念渐渐深入人心。专家提醒,饮食习惯关乎身体健康——

“轻食”不要盲目跟风

本报记者 彭爱 摄影报道

一份蒸藜麦,一份速食鸡胸肉,一份用橄榄油做的凉拌芹菜和黄瓜。

这一荤一素一饭就是梁璐当天的午餐。除此之外,她还会带一个水果和几颗坚果,种类多样也有营养。梁璐的公司虽然有食堂,但是她每天还是会自己做饭带到公司。

“轻食”不等于吃草

梁璐告诉记者,平时自己长时间坐在办公室里,很少有时间运动。为了控制体重,她开始选择一些低热量、低卡的食物。“‘轻食’不等于素食,不是简单粗暴的拒绝肉类食物,也不是一味地水煮,让食物寡淡无味。‘轻食’是用简单的烹饪手法,让自己既能吃饱也能做到营养均衡。”梁璐说。

截止到目前,梁璐坚持“轻食”的饮食方式已经1年多了。最初她是为了减肥开始接触“轻食”,最终因为这种健康的饮食方式而长期坚持了下来。

什么是“轻食”?又“轻”在哪里?
“轻食”是指低糖、低卡、少油、少盐的一种餐饮形式,是以富含高纤维和营养的低热量食材取代大鱼大肉,食物种类多样且烹饪方式简单,多以水煮、蒸煮、凉拌等方式完成。食物多以清淡为主,尽可能还原了食物的原本味道。随着消费者对绿色健康生活理念的逐步认可,极简做

法、极低热量的“轻食”,正成为不少人推崇的一种餐饮新时尚。

记者打开某外卖软件,搜索关键词“轻食”,随机显示出7.8家“轻食”店铺。其中,“轻食餐”销售第一的店铺月销量超过1000单,店铺评价中,大部分消费者都给予了好评。这些“轻食”餐厅提供的餐品多以凉拌、蒸煮为主,大多都没有了煎、炒、炸等形式烹饪的餐品。

“口感不错,健康好吃,还会再来。”

“颜值与美味在线,非常适合减肥吃。”

……

在一家名为“jing 姐姐轻食”的店铺评论里,好评如潮。店里的菜品主要包括全麦面包、优质蛋白质、蔬菜沙拉等。店里既有蔬菜沙拉等素食,也提供金枪鱼、龙利鱼、鸡肉等低脂荤菜,同时还供应三明治、全麦面包、杂粮米饭等主食。每一样餐品的详细页面里都标注了食物的热量和食材,以供消费者选择。

一位轻食店的负责人说,“轻食”虽“轻”却丝毫不简单,食材不仅要新鲜,还要保持原味及菜品的高颜值。即使配餐都要根据蛋白质、碳水化合物等营养要素进行合理配比,尽量让顾客在健康与美味中寻找最佳平衡。

“轻食餐”受年轻人青睐

对年轻人来说,“轻食”的烹



工作人员在做“轻食餐”

饪方式极大地节约了时间,还不要求厨艺的高低,成为不少人的选择。更重要的是,健康与减肥这两个词也是吸引不少年轻人选择“轻食”的主要因素。

在《2020年中国人群轻食消费行为白皮书》中,通过调查显示,参与调查的大多数为年轻人,19岁至45岁人群占87.6%。他们大多出于减肥及其它健康目的消费“轻食”。企业普通职员和学生是“轻食”消费中占比最多。

“我之前为了减肥买过代餐粥、代餐奶昔、代餐饼干,可是那些不但吃不饱,营养也很单一,折腾了半天,体重并没有减轻多少,胃却饿出了问题。”河北

水利电力学院的学生刘盈告诉记者。偶然的一次机会,她在某外卖软件中发现了轻食餐,于是便开始吃“轻食餐”。

市民唐金科今年35岁,一年前体检的时候,发现自己有中度脂肪肝。为了身体健康,根据医生“少油、少盐、少糖”的饮食建议,平日里自己做“轻食餐”吃。

“轻食”因人而异

记者发现,不只是市面上涌现出种类繁多的“轻食”餐厅,线上某购物软件上,魔芋凉皮、粗粮饭、速食鸡胸肉、低卡酱料等“轻食”素材同样销售火爆。

沧州医学高等专科学校营养师与健康研究所所长李胜利告诉记者,目前人们的生活水平提高,饮食观念也发生了改变,在追求健康饮食的过程中,“轻食”被人们所接受,并演变成一种健康概念。它们既满足了食客的口腹之欲,也满足了大家对食物营养与健康的要求。

消费者在选择“轻食”时要注意营养均衡和科学搭配,合理、适度地选择“轻食”。在日常的饮食中,过分要求去除碳水化合物或脂肪,盲目追求单一食材的摄入,对身体健康及情绪都会产生影响。健康的生活饮食则是科学搭配、营养均衡的健康管理。

李胜利提醒到,选择“轻食”要因人而异,不要盲目跟风。对于血糖、血脂高的人群以及体重超标的人群,“轻食”是一个不错的选择,但“轻食餐”中,生冷食物比较多,因此,肠胃功能不好、患有肠胃炎、腹泻的人群应少食用。孕妇、未成年人及老年人则要从自身健康出发,应避免尝试“轻食”。

同时李胜利表示,目前市场上的“轻食餐”主要都是蔬菜、谷物、肉类等食物。蔬菜大多生食,从其制作过程来看往往是不进行加热杀菌,如果清洁度和新鲜度不够,很可能带来安全隐患。因此“轻食”食材的选择、制作和储存的安全性都不容忽视。

八旬老人失联 百人合力找回

本报讯(通讯员 任振宇 记者 马晓彤)近日,黄骅市常郭镇西赵村一位老人与家人失联。全村数百名村民和志愿者自发在全镇范围内寻找,最终在村里一处水坑边,发现了腿受伤的老人。

当天晚上6点,西赵村村民李志峰发现父亲李长春并未在家,便和妻子赶忙外出寻找。

天已经黑了下來,邻

居得知老人走丟的消息,通知了村两委成员。村两委成员马上通过村里的“大喇叭”进行广播,并将寻人信息发到了村民的微信便民群中。消息发布不久,全村数百名村民及志愿者自发加入到寻人的队伍中。大家在全镇范围内四处寻找。

晚上11点多,西赵村村民孙月磊在村里一处偏僻的水坑旁找到了李长春,

并发现老人腿受了伤,无法移动。孙月磊马上通知了村两委成员。很快,李志峰就赶到了现场。

原来,当天下午,李长春骑着三轮车想到坑边拔些马绊草制作炊帚。在驾驶三轮车上坡的过程中,不慎翻车。李长春的腿被三轮车砸中,受伤不能行走。未带手机的他,只能待在原地等待救援。



近日,运河区消防救援大队来到明珠社区,为明珠敬老家园的工作人员进行了安全操作培训。

陈雷 摄

沧州市图书馆

Cangzhou Library

沧州市图书馆

City Of Library

遇書房

阅读微空间

关注我们

沧州市图书馆微信公众号

更多资讯活动等你来

沧州市图书馆

市民身边的阅读微空间

百万数字资源一搜即得

全国各地报纸实时更新

图书、期刊、视频、讲座一键分享

使用说明:

1.游客登录:扫码下载APP→手机号注册登录→在右上角邀请码处输入“icztsq”→进入沧图定制界面

2.持证读者登录:扫码下载APP→其他登录方式→机构登录→输入沧州市图书馆+读者证号

3.点击“全城共读”,阅读数字图书,朗读精彩片段,分享阅读心得

内容简介:

《我们都是时光里的路人》是一本个人随笔集,作者郭明波,专注于随笔、杂论、游记、书评等方面的写作。在内容方面,涉及到的很多人和事大多都有原型,但文章的内容并不拘泥于某一个人或者某一件事情,很多是许多人和事杂糅之后的印象,作者对其进行了文学再创造和发挥,力求在文学性方面达到一定的高度。作者文笔隽永,细腻可人,文字清新、拙朴、平实,关注于人的内心感受和个人的经历,这样的记录是过去和当下在个人心中投下的影子,也可以作为现实的观照,因此带给读者温暖的感觉。

分类广告

电话:0317-5590779

地址:浮阳南大道全媒体中心

(联通营业厅对面)

求职

本人会计,经验丰富,工作认真,熟练网上报税流程,合理避税,擅长整理乱账,求各行业会计工作。电话:15531730726

出售

位于铁西市场延街门市紧挨火车站,面积20平方米,现有租户,预售20万元,可议。

电话:15533787817

空调移机维修

加氟 清洗 回收

0317-5127777

专业空调维修

移机 加氟 回收

15832799876

出售

天津开发区,59-150 平米,现房“可办理落户”无需天津户籍即可购买。

详情咨询

13373472306。

沧州晚报广告部地址:

解放西路传媒大厦17楼