



# 人间有味 是「轻」 「欢」

□ 株洲晚报融媒体记者 刘芳

临近中午,天元区华人街一家轻食餐厅便忙碌起来,一份份贴有小票的外卖纸袋将店内长桌占得满满当当,装入详细标明卡路里、蛋白质、脂肪、碳水化合物的健康轻食后,它们将由等候在旁的10余名外卖小哥送至消费者手中。

眼下,无论是出于健康还是对美的追求,中国人的饮食结构正发生着改变——特别是年轻一代的消费者,正将目光投向以粗粮、蔬果和蛋白质为主的控卡健康轻食,轻食简餐正在从小众潮流逐渐走向大众选择,成为人们健康饮食生活方式的新选择。

## 2 备受年轻人青睐

近年来,轻食逐渐成为中国餐桌的“新食尚”。

想吃,又不想长胖,对一些消费者来说确实是一个两难抉择。而轻食有效解决了这一难题——将各式各样的蔬菜、谷物、水果、肉类通过健康的烹饪方式汇集成一小盘,营养均衡、口味丰富,而且热量低,让人少吃又不缺营养,深受消费者喜爱。

从精致到健康,轻食在大众的认知里有了新的发展。株洲白领向丽是一名轻食爱好者,为了保持身材,她会严格控制每天摄入的碳水化合物、蛋白质、脂肪和水分等。而且,她坚持运动,记录每天卡路里的摄入量和消耗量,给自己制定合理的进食计划。

这种健康自律的生活方式,让向丽也尝到了不少甜头。她说:“不仅体重得到了控制,连皮肤也变好了,脸上的毛孔都细了。”

如雨后春笋般涌现的轻食餐厅,极大丰富了消费者的选择。在株洲,消费者动动手指便能购买到京都减脂餐、墨西哥低卡鸡胸菠菜卷、日式荞麦面等融合了不同国家风味的健康轻食。而一家主打沙拉的轻食餐厅,甚至给出了酱油小米辣、清新牛油果、法式青柠酱、日式油醋汁、蜂蜜芥末酱等8种酱料选择。

线上购物平台中,魔芋饺子、魔芋粗粮饭、速食鸡胸肉、低卡酱料等轻食材料同样销售火爆。“我之前买过三日控卡轻食餐和代餐奶昔,

但对于我们养生女孩而言,只吃这些感觉绿色蔬菜摄入不够。”白领易茜告诉记者,最近她又在网上买了喷油壶、减油勺等控油工具,打算自己学做控油低卡轻食。

晚上还要吃一顿大餐,中午正好吃个轻食沙拉,减少食量,增加新鲜蔬菜水果,让胃肠休息一下。又比如说,下班之后要去健身房运动,运动之后回家已经快八点,不适合吃正餐,那么不妨在健身之前喝杯酸奶,吃点水果,健身之后再吃个热量较低的“轻食餐”。

(部分内容综合自网络)

◀白领向丽在家制作的轻食。



## 3 小心“伪轻食”陷阱

不过,“轻食”的招牌,未必一定意味着健康的食物,更不一定成就健康的一餐。“轻食”里也有很多健康陷阱要小心。

——由于我国尚未在餐饮业中强制标明食物热量值,有些看似有情调的食物拼盘,其实可能含有过多的脂肪。油炸的薯条,油炸的春卷,高油高糖的蛋糕、奶盖、小蛋糕和起酥面包等,都被一些店家偷偷地塞进了“轻食”系列当中。

——很多自制健康饮料和甜点尽管含有水果蔬菜和薯类,实际上也含有不少糖分,热量不低,未必有利于体重控制。还不如增加固体食物的数量,然后直接喝杯不加糖的茶水或淡柠檬水。

——轻食沙拉看似一大盘蔬菜,其实蔬菜总量是不足的。把蔬菜放在水里焯一下,体积就会缩小到四分之一,若把一大盘沙拉煮一下,只有一小把而已,靠它们并不能达到每天300克-500克蔬菜的推荐摄入量。

## 4 “轻食”怎么吃才健康?

轻食和普通的节食有什么区别?轻食并非不吃东西,只是说有一定限制。这个限制是体现在热量方面,尽量去选择饱腹感强的食物代替。

那些对“轻食”趋之若鹜的食客,如果只是追求一个时尚概念,为了显得与众不同,跟上潮流,那么爱吃什么类型的“轻食”都行,怎么吃都可以。

如果是为了解决两餐之间或晚间加班时的饥饿感,那么,把“轻食”当成加餐或夜宵,和吃烤串、吃饼干薯片方便面相比,确实还比较健康。

如果是为了减肥和美容,仅仅靠“轻食”未必能够达到目标。很多白领女性选择低热量的“轻食”做午餐,但饭后两个小时就饥肠辘辘,工作时间饿得无精打采,然后再吃各种零食饼干来维持精神……这绝对不是减肥美容之道。蛋白质不足的饮食生活,还会使皮肤干枯、头发脱落、体力下降。

如果是为了增进身体健康,那么,“轻食”就必须为一日的营养平衡做出贡献。要把“轻食”和一天中的另外两餐综合考虑,在一天中达到基本的营养平衡。比如说,早餐很丰盛,吃了牛奶燕麦粥、煮蛋、坚果和水果,

晚上还要吃一顿大餐,中午正好吃个轻食沙拉,减少食量,增加新鲜蔬菜水果,让胃肠休息一下。又比如说,下班之后要去健身房运动,运动之后回家已经快八点,不适合吃正餐,那么不妨在健身之前喝杯酸奶,吃点水果,健身之后再吃个热量较低的“轻食餐”。



▲6月7日上午,市八中考点,家长们拉着横幅为孩子们加油。



▲家长们穿着旗袍,拿着“必胜”字样的扇子送考。



▲考生们斗志昂扬地喊着“加油”。



▲考生们戴着口罩,经过严格体温检测进入考场。



▶6月9日下午,罗女士(左一)给刚刚结束考试的表妹送上鲜花。

# 青春作答 逐梦未来



## 青春无悔 不负韶华

“高考必胜!”6月7日上午8时许,在市第八中学考点外,老师、考生、家长们围成一圈相互加油打气。随着警戒线缓缓拉卡,考生们满怀自信,面带微笑迈向考场,一场“青春之战”拉开序幕。

往年,考场外总有着这样一道“陪考风景”:家长们拎着大包小包,里面装着水果、零食、饮料等,在高温下默默等待着孩子。但今年,记者看到,不少家长只是随身携带几张报纸或一把扇子。

“重视,但不用太多仪式性的准备。”家长谢先生说,为孩子考虑太周到,反而会让她们紧张,水果饮料回家随时有吃,不差这一段距离。现场还有部分家长把孩子送入考场,没等开考,就放心地离场。

“让他好好发挥,我们提前‘下班’了。”家长张先生和妻

子手挽着手,目送孩子进入考场后,准备去商场逛逛。“这几年都是围着孩子转,好久没逛街了,今天我们要好好放松。”

“铃铃铃……”6月9日,随着最后一门科目考试的结束,为期三天的“新高考”落下帷幕。在市第一中学考点,考生们陆续走出考场,家人、朋友与之相拥,同学之间依依不舍,一幕幕温情不断上演。

“老师,您辛苦了!”高考结束后,一个班同学的家长在考场外等到了孩子们的班主任。班主任感动得直说“谢谢”,同时为考生们送上祝福,祝愿他们金榜题名,前程似锦。

青春无悔,不负韶华。同学们,未来可期,加油!



▲家长、媒体用镜头记录精彩瞬间。



▲进入考场前,老师与学生一一拥抱。



◀结束高考的学子们快乐地跑出考场。

(株洲晚报融媒体记者张威/文 谢慧/图)