吃预制菜三个月 肉眼可见地胖了

专家称，预制菜多存在高油、高盐、高糖问题，不宜长期食用

建隆漫画

N海都记者 林宝珍

随着“懒人”越来越多，以“快”为主的预制菜，成了人们餐桌上的新宠。康康和康夫人也觉得，下班回到家，“5分钟做一道菜、8分钟出个汤”，实在太方便了。在节约时间的同时，也让不善厨艺的他们有机会体验一把做“大厨”的优越感。

于是，康家除了周末会上市场买新鲜食材外，很多时候都吃预制菜，没想到几个月后，康康胖了七八斤，血压也偏高。他们觉得，这应该“归功于”预制菜。

对此，福建省二人民医院临床营养科高级健康师王雪芳表示，预制菜的便捷性不可否认，但为了迎合大众口味，存在高油、高盐的问题，不宜经常吃。另外，预制菜的品种相对单一，建议适当搭一些西红柿、黄瓜等可生食的蔬菜，或在其他顿多搭配一些新鲜蔬菜，以均衡营养。

神操作

预制菜太方便 他们天天吃

康夫人：下班回来，还要买菜、洗菜，好麻烦啊。

康康：不是有各种预制菜吗，菜式花样都搭配好了，荔枝肉、酸菜鱼、豆腐煲，想吃什么都有，按说明书回锅煮一下就好，味道也不比自己做的差。

康夫人：预制菜不仅节省时间，而且当一道道菜端出来，还有当“大厨”的感觉呢。

康康：最近胖了七八斤，血压也偏高了。这是怎么回事？

康夫人：是不是预制菜吃多了。前两天的酸菜鱼，又咸又辣，让你少吃点，你偏不听。

王雪芳：预制菜的确很便捷，但不可避免存在高油高盐的问题，从营养学角度，并不主张长期食用，烹饪食物最好还是选用新鲜食材。

医点通

预制菜普遍高油高盐

支招：吃前用开水涮一涮

“预制菜这两年火爆，特别受年轻人的青睐。”王雪芳营养师说，市面上的预制菜也有好几种，有已煮熟、杀菌，开封后可直接食用或者加热后食用的即食预制菜；也有即烹饪预制菜，如速冻水饺、速冻馒头等，需要烹饪后方可食用；还有即配预制菜，又称“方便菜”或者“快手菜”，各种菜品已搭配好，再搭配一些调味包，只要把这些材料和调味包按烹饪说明依次下锅爆炒或煮熟后即可食用。

无论哪种预制菜，便捷是它们最大的特点。但是，为了保证它的口感，预制菜多存在高油、高盐的问题，且大部分都会加糖。特别是前两种预制菜，建议吃的时候用开水涮一涮，特别是肥胖、高血压等慢性病的人群，这一点很重要，可以适当控制油、盐的摄入。而即配预制菜，再加工时可以少放一些搭配的酱料包。

预制菜绿叶蔬菜较少

支招：加一份可生食蔬菜

除了高油、高盐，预制菜还有营养成分多样性缺乏的情况。如红烧肉等即食或即热的预制菜，多以肉类为主，配菜多为土豆、胡萝卜、香菇等经过重复加热也不影响色泽的食材，品种相对单一，特别是绿叶菜较少。

而根据《中国居民膳食指南（2022版）》，推荐每日摄入300~500g的蔬菜，其中深色的蔬菜要占蔬菜总量的二分之一以上。因此，建议食用预制菜时，可以搭配一些西红柿、黄瓜等可生食的蔬菜，或者另外再炒一些青菜搭配。

王雪芳
福建省二人民医院
临床营养科高级健康师

预制菜 添加防腐剂？

支招：多关注食品的成分比

“有的市民朋友还可能担心预制菜添加防腐剂。对这个问题，从专业角度来说，只要不超标，一般不影响健康。”不过，王雪芳也建议，要多关注食品的成分比，介意的话就避开。另外，相对来说，即配的预制菜，保质期在3~6天，一般不会添加防腐剂。尽量选择大的生鲜平台或者选择大品牌的预制菜购买，且选择生产日期较近的产品，及时烹调，营养成分流失也较少。

最后，王医师说，预制菜可以给我们省去很多备菜环节，大大节约了大家的时间，其便利性值得肯定。“但我们也并不主张长期吃预制菜，有条件的话，烹饪食物最好还是选用新鲜食材。”

秋分至 感受些许凉意

海都讯（记者 陈江燕） 昨天，我们迎来了秋分节气。此后白天渐短，夜晚渐长，昼夜温差加大，气温逐日下降。预计未来三天，全省都以多云天气为主，局部有阵雨；气温方面，我省大部分地区白天最高气温在30℃~35℃，夜晨最低气温在20℃上下，能感受到些许凉意。但之后，随着副热带高压有所西伸加强，“秋老虎”又将回归。

预计9月26日至10月1日，全省各地气温较高，部分地区日最高气温可达35℃~36℃，局部地区可达37℃~38℃。福州未来三天天气多云到阴，部分乡镇有阵雨或雷阵雨；气温方面，福州市区和内陆地区未来三天的最高气温在31℃~34℃；沿海县市的最高气温在29℃~32℃。28日起，高温强度有所增强，福州最高气温也升至34℃~36℃，仍要注意做好防暑防晒。

另外，需要注意的是，目前海上热带云团活跃。昨天，今年第15号台风“塔拉斯”和第16号台风“奥鹿”接连生成，其中，台风“塔拉斯”未来对我省无影响，台风“奥鹿”趋向华南沿海。气象部门将密切关注热带云团发展动态。

福州市区今起三天天气

24日	晴转多云	23℃~32℃
25日	多云转晴	25℃~33℃
26日	多云	26℃~32℃

★医保定点单位★

响应集采政策，不拒高龄种植！80岁照样能种牙，马上种牙马上吃

缺牙市民拨打400-0591-560热线申请，可享受指定进口种植牙半价，来电再送500元种牙代金券！

市民前来咨询了解种植牙

N 肖北/图 葛格/文

高龄人群以“年龄大、身体弱、缺牙多”等特点，被称作口腔种植“硬骨头”，常常被多家机构拒诊，不得不忍受无牙之苦。在福州一家老牌口腔30周年庆上，她们响应集采政策，指定进口种植牙半价，并呼吁：“80岁照样能种牙”，马上种牙马上有牙吃。此举引来大批高龄老人前来种牙，更是引发业界高度关注。她是怎么办到的呢？

马上种牙马上吃 “种牙金手”敢接高龄种牙

据悉，这家口腔机构名叫同福医口腔，旗下有8家连锁。发出这一倡议的牙医是其创始人郑晓玲，曾荣获美国百康金牌奖章，连续数年被瑞典、美国、德国、以色列等最国际种植牙厂商特聘为中国区种牙导师。

“她攻克过‘纸片骨、沙地骨、蛋壳骨’等疑难案例，被收录到美国牙医培训教材中，在高龄种植上蜚声海外。”一位业内人士认为，郑主任种一颗牙平均5分钟，解决了老人身体耐受力差、无法长时间手术的难题，“敢大力倡导高龄种牙的，也就她了！”据了解，郑主任种牙，创口小到无需缝合，保留了更多骨组织活性，非常适用于多颗牙、半口、全口牙缺失人群，“可以一步到位，种好牙当天戴上牙冠，当天就能恢复饮食。”

响应集采政策 指定进口种植牙半价

据悉，为响应种植牙集采政策，同福医30周年庆与各大国际种植牙厂商达成战略合作，指定进口种植牙半价放送，非常适合多颗牙缺失市民。“同福医种植牙手术量非常大，在省内一直位居前列，术后的数据追踪有许多十几年的，普遍反馈很好，成活率很高。”德国种植牙厂商中国区负责人透露，与同福医合作多年，郑晓玲主任作为他们的种植牙导师，向他们输送了许多优秀牙医，同时，为他们植体数据研发贡献了丰富的数据。

种植牙纳入集采范围
本报读者专享半价种牙

今日来电，挂号、拍片、检查费用一律全免，初次到院可享打的费报销（封顶30元），还可领取以下优惠！

报名通道
微信申请通道

1. 指定进口种植牙**半价**
2. 拔松牙**1元购**（限1颗）
3. 来电送品牌**食用油**

来电即送500元种牙抵用券
领取热线：400-0591-560

同福医 广告 （鼓）医广（2021）第03-09-11号