年轻人吃起“白人饭”，真的健康吗？

营养师表示，长期吃水煮菜或生吃蔬菜，人体摄入的营养素会不足

N海都见习记者 林雅璇

彩椒可以生吃，水煮蛋卧在菜叶上就是一顿，奶酪块夹在两片饼干里也能叫三明治……这届年轻人开始吃上“白人饭”。所谓白人饭，最开始只是对西方人潦草吃饭方式的调侃，现在成了所有极简吃饭方式的代指。那么这种饮食方式是否能够保证人体所需营养？昨日，记者采访了福建协和医院营养科主任王亦萍。

烹饪简单分量少 白人饭走红

对许多人来说，上班吃饭是难事。“公司没食堂、没时间做饭、便宜的外卖不健康、健康的外卖价格贵……”许多受访者笑称，自己是“被迫”吃起了白人饭。

暑假在福州实习的大学生小严说，自己为了省钱开始带饭，一开始还担心自制轻食在同事眼里很另类，但坚持一段时间后，体脂下降明显、皮肤肉眼可见变得透亮。她告诉记者，常带的食材有生菜、青瓜、小番茄、鸡蛋、鸡胸肉、无糖酸奶等，每餐开销在10~15元不等。

两片午餐肉、一颗西红柿、一个牛油果和一个水煮蛋，这是福州市民小羽的工作午餐。在小羽看来，寡淡的“白人饭”也有好处：摄取大量碳水血糖会升高，而吃白人饭升糖慢，不容易犯困，可以让自己快速进入工作状态。

36岁的市民张女士则表示，自己主要的烹饪方式是水煮。“一般都是分开煮好菜和肉，再撒点调料或者酱在上面。主食是提前分装好的杂粮饭、烤面包或者意面。”她建议，周末如果有时间可以预制好一周的菜，分好一餐的量放速冻，要吃的时候微波炉加热，“健康又比较适合中国胃”。

营养师：少油少盐也要控制在合理范围内

“白人饭”的饮食方式是否能够保证人体所需营养呢？对此，记者采访了福建协和医院营养科主任王亦萍。

“白人饭”的精髓在于，利用可以生吃或者少加工的食材或者预制菜，以最简单的方式从中摄取营养。那么比起使用煎炸炒等烹饪方式，“白人饭”的简单制作方式是否更加健康？王医生表示，长期吃水煮菜或生吃蔬菜，人体摄入的营养素会不足。“食物要多样化，每天要摄入12种的食物，一周要摄入25种的食物。其中油脂也需要每天摄入一定的量。科学的要求是，每一天摄入的烹调油要达到25克左右才是合理的，因此并不是说像这种水煮的烹饪方式就比较好。”

对于有人通过减少“白人饭”中碳水的比例，从而让自己少犯困的情况，王医生认为这种理解是不对的。“我们脑部的能量来源是糖分，它主要是以葡萄糖的形式来供能的。因此想要保持脑部清醒，碳水是必不可少的。”王医生建议，如果想避免犯困，可以在碳水中增加一点粗粮或薯类，能够使血糖相对比较缓慢地上升。

“白人饭”适合中国人的饮食习惯吗？王医生说，中国人普遍“重油重盐”，因此日常会建议市民们“少油少盐”，但也有一定的限度。“某些病人限盐比较严格，比如说低于3克，但是正常人摄入盐分低于这个限度就不合理了。”王医生说，在我们的自然饮食中，如鱼、肉等本身就含有油脂，除此之外人体每日还需要再摄入25~30克的油脂。王医生建议在清淡饮食的基础上，合理控制摄入油和盐的量。“比如在烹饪用盐的时候，每人每日不要超过一个啤酒瓶盖的量。”

高烧5天 7岁娃右肺“塌陷”

医生提醒，近期大叶性肺炎明显增多，临近开学要做好防护

海都讯（记者 林宝珍 通讯员 朱玉） 8月22日晚，7岁的小佳（化名）被妈妈一路抱进福州市第二总医院妇幼保健院儿科急诊。家长焦急地说，孩子已连续五天高烧不退，还不停地咳嗽。

肺部CT检查发现，小佳的右半边肺由于严重的炎症感染几乎变白，原本饱满的形态也塌陷下来。考虑到小佳常规抗感染治疗效果不佳，儿科林响副主任医师、曾庆春副主任医师经过充分讨论，准备为她实施儿童支气管镜检查及支气管肺泡灌洗术。

术中医生发现，她的右肺上叶支气管黏膜粗糙、轻度充血，表面还有白苔样分泌物覆盖着。通过局部灌洗，大量黄白色黏稠痰液被洗出，右肺通气明显改善。十多分钟的操作后，肺部大量痰液被排出。术后，小佳的病情明显好转，8月28日顺利出院。

据介绍，小佳属于支原体感染的大叶性肺炎。林响医生介绍，大叶性肺炎支原体感染是一种由支原体引发的肺炎，症状包括咳嗽、发热、胸痛、呼吸急促等。这种支原体感染通常会通过咳嗽和打喷嚏等途径传播，也可以通过亲密接触或与被感染者共享物品等方式传播。

“以前，这类小患者很少，一个月都没接诊几个，今年6月以来有增多趋势，一个月能遇到二十几例。”林响医生特别提醒道，临近开学，家长们要注意防范，让孩子养成良好的卫生习惯，尽量减少交叉感染，同时还要加强体质锻炼，提高自身免疫力。

福州公交集团：开通定制公交，护航师生出行

定制化响应型公交上线试运营，福州商贸职专千余名师生成首批乘客

海都讯（记者 刘文辉 通讯员 吴梦蓉 庄静娴） 开学季来临，各高校学生陆续返校，福州公交集团开通定制公交保障高校师生顺利返校。

“您好，请出示车票二维码。”8月31日上午10时10分，公交司机黄振天驾驶定制化响应型公交，来到三角埕站接送当天的首位乘客——福州商贸职专的林老师，两个多月来，她可是这条新线路上的“老乘客”了。6月中旬，福州公交集团上线试运营定制化响应型公交，福州商贸职专的千余名师生有了出行新选择，通过使用“榕城巴士”微信小程序，就能享受到定制化的公交出行服务。

此次，福州公交集团选择了乘客群体以在校师生为主的地铁接驳26号专线（城门站—福州商贸职专站）作为试运行线路，乘客可于工作日和周末节假日规定时段内（9:00—14:45），在福州商贸职专、石步、胪雷亭、温墩、三角埕、前锦、城门等7个公交站点中的任意站点发起乘车需求，形成临时定制线路后乘车出行，每人每次2元。

“我坐地铁1号线过来，原来这个时段要在三角埕站等很久的车，只能步行1公里去学校，天气一热，这段路走起来更是麻烦。”林老师说，得知公交集团上线定制化响应型公交，她就尝试下单召唤公交车，果然解决了上班出行难题，“这项新服务对我们学校的师生来说很实用，我也经常向同事和学生们推荐”。

据了解，地铁接驳26号专线采取定时班车模式运营，平峰时段约1至2小时发车一趟次。定制化响应型公交试运行后，数据显示乘客出行需求集中于上午10时至12时，出行方向集中于三角埕至福州商贸职专，初步实现了改善在校师生出行环境和利用公交闲置时间、运力的双赢目标。

从具体操作上看，乘客可打开手机微信客户端，搜索关注“福州公交集团”公众号，找到“榕城巴士”栏目点击登录，或直接搜索登录“榕城巴士”微信小程序。登录后，乘客可点击进入响应型公交模块，填写出发地和目的地。

例如，有乘客需在上午9时10分从福州商贸职专站前往三角埕站，可在出发地、目的地中分别填写福州商贸职专站、三角埕站，查询是否已有其他乘客发起拼团以供选择。若无此拼团，该乘客可自行发起乘车线路、选择乘车时间，在线支付完成购票，公交车将在指定乘车时间内到场接送。

当拼团状态发生变化，比如成团、派车等，系统将以微信通知的形式发送给乘客，乘客也可在“我的”——“订单”中查看订单详情。乘车时，乘客须从“我的”模块中点击“行程”，向驾驶员核验车票二维码。

需要注意的是，乘客须至少提前15分钟线上下单购票，撤销订单也须提前15分钟进行操作，超过15分钟将无法撤单。例如，有乘客要在上午10时20分乘车，那么该乘客须早于10时05分前下单。下单成功后，该乘客不得迟于10时05分前撤销订单。

体彩开奖公告

中国体育彩票福建36选7第23099期开奖公告

开奖日期：2023年8月31日

本期开奖号码：09+20+21+28+29+32+33 30

本期出球顺序：21+32+20+29+33+09+28 30

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	0注	0元
一等奖	1注	31352元
二等奖	8注	3919元
三等奖	14注	500元
四等奖	314注	50元
五等奖	514注	20元
六等奖	9376注	6元
幸运奖	0注	0元

本期销售金额：805518元。

67794034.30元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年10月30日，逾期作弃奖处理。

第23100期开售时间：2023年8月31日20:10:00。止售时间：2023年9月2日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7附加第23233期开奖公告

开奖日期：2023年8月31日

本期开奖号码：01+11+14+15+22+26+28 27

本期出球顺序：28+26+15+14+01+11+22 27

投注方式	本地中奖注数	单注奖金
任选一	103注	31元
任选二	1203注	32元
任选三	1126注	138元
任选四	216注	900元
任选五	7注	8000元
任选六中六	0注	84000元
任选六中五	38注	100元
任选六中四	747注	10元
猜单双一单	0注	76元
猜单双二单	0注	13元
猜单双三单	0注	4.5元
猜单双四单	7注	3元
猜单双五单	0注	4元
猜单双六单	0注	9元
猜单双七单	0注	46元
猜单双全单	0注	610元
猜单双全双	0注	1225元

本期销售金额：845398元。

1855669.50元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年10月30日，逾期作弃奖处理。

第23234期开售时间：2023年8月31日20:10:00。止售时间：2023年9月1日20:00:00。

中国体育彩票福建31选7第23233期开奖公告

开奖日期：2023年8月31日

本期开奖号码：01+11+14+15+22+26+28 27

本期出球顺序：28+26+15+14+01+11+22 27

奖级	本地中奖注数	单注奖金
一等奖	0注	0元
二等奖	2注	23025元
三等奖	22注	1200元
四等奖	77注	200元
五等奖	3237注	20元
六等奖	30865注	6元
派奖一等奖	0注	0元

本期销售金额：1221916元。

915446.27元奖金滚入下期奖池。

下个派奖期次派奖奖金900000元。

本期兑奖截止日为2023年10月30日，逾期作弃奖处理。

第23234期开售时间：2023年8月31日20:10:00。止售时间：2023年9月1日20:00:00。

中国体育彩票福建22选5第23233期开奖公告

开奖日期：2023年8月31日

本期开奖号码：04+07+09+13+21

本期出球顺序：09+04+07+21+13

奖级	本地中奖注数	单注奖金
特等奖	1注	33409元
一等奖	118注	50元
二等奖	2251注	6元

本期销售金额：107786元。

本期特等奖出自：泉州3505010917门店(1注)。

0元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年10月30日，逾期作弃奖处理。

第23234期开售时间：2023年8月31日20:10:00。止售时间：2023年9月1日20:00:00。

中国体育彩票排列3（福建省）第23233期开奖公告

开奖日期：2023年8月31日 本期开奖号码：1 2 4

投注方式	全国中奖注数	本地中奖注数	单注奖金
直选	2476注	36注	1040元
组选3	0注	0注	346元
组选6	6307注	731注	173元

本期全国销售金额49257576元，本省（区、市）销售金额702982元。

11331594.60元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年10月30日，逾期作弃奖处理。

第23234期开售时间：2023年8月31日21:10:00。止售时间：2023年9月1日21:00:00。

中国体育彩票排列5第23233期开奖公告

开奖日期：2023年8月31日

本期开奖号码：1 2 4 0 6

奖级	中奖注数	单注奖金	应派奖金合计
一等奖	224注	100000元	22400000元
合计	224注	-	22400000元

本期全国销售金额：201269972元。

17429115 9.80元奖金滚入下期奖池。

本期兑奖截止日为2023年10月30日，逾期作弃奖处理。

开奖信息查询网站：https://www.lottery.gov.cn

福建省体育彩票管理中心