



轻食餐享“瘦” “收割”年轻人

福州轻食餐饮店成年轻人“新宠”;医生提醒,体质虚寒、肠胃功能不好的人要少轻食,有效瘦身方法包括健康饮食、增加体力活动、改变不良生活习惯及必要医疗干预

■海都记者 林涓 实习生 林昆哲 文/图

今年初电影《热辣滚烫》上映后,“贾玲减肥成功”引发广大网友热议。与此同时,最近《奇葩说》的辩手颜如晶也在社交平台宣布开始减肥,掀起了一股减肥热潮。

随着健康饮食、合理饮食的理念越来越深入人心,不少市民朋友开始关注怎么吃才既减肥又健康,在朋友圈里刮起一股“吃草风”“轻食风”,在餐饮市场贴着低脂、低卡、健康等标签的轻食餐悄然兴起,逐渐成为当代年轻人的“新宠”。

那么,究竟什么是“轻食”?常吃“轻食”真的既健康又瘦身吗?记者走访福州部分轻食店铺与餐厅进行了解。



轻食餐受欢迎

市民:轻食餐一个月 减重了七八斤

据了解,“轻食”并不是指一个特定的食物,而是一种食物形态,主要选择低油、低脂、高纤维、高饱腹感的原料,并以水煮、清蒸、烤、凉拌等方式烹饪食物。简单来说,就是指低能量、低脂肪、高纤维、制作简单、原汁原味、健康

营养的食物。

“一碗清淡的蔬菜汤,搭配上一份白水煮鸡胸肉,再加上一小块烤鱼和新鲜水果,成为我每晚的必备餐点。”最近频繁前往健身房进行健身的福州市民李小姐,日常晚餐都要给自己做一顿轻食餐。李小姐认为,

轻食的核心在于简单的烹饪方法,例如蒸煮,以最大程度地保留食材的营养成分,并减少油盐的摄入。“持续一个月的轻食饮食,搭配健身运动,减掉了七八斤体重。”

与李小姐偏好略有不同,市民张先生是一位健

身达人,他对于轻食餐的要求略有不同。因此在减脂期间,他会主动联系轻食餐饮店,要求他们根据他提供的食谱进行定制。张先生表示:“都说‘三分练,七分吃’,按需定制轻食餐,有助于达到减脂的效果。”

走访:“轻食”店受欢迎 定价高被诟病

在消费者健康理念和身材保持的助推下,以轻食为卖点的餐饮店受到追捧。16日中午12时,记者来到台江区一家名为“OneBowl铁饭碗”的轻食餐饮店,店内已有五六名外卖员在等候取餐。“现在中午的订单量很高,一般能到130单左右。消费者大多是20岁~30岁的年

轻人。”该店老板会说道。

“我也是轻食餐的客户,所以就自己开一家轻食店。”会会介绍,店内的食材以高蛋白低脂肪为标准,在食物搭配上会提高膳食纤维和蛋白质的比例。

此外,记者还了解到,目前除了轻食餐饮店,不少餐厅也会在菜单中加入

沙拉、低油低脂炒菜等菜品来吸引顾客。经营着一家名为“似水年华健康餐”店铺的林女士告诉记者:“轻食餐更符合现代人追求健康、快捷的生活方式,也满足了他们对于食物品质的需求。将轻食餐和营养奶昔结合起来,这样顾客的需求不仅能够满足,还能更加有食欲。”

但轻食餐仍存在种类单一、定价偏高、味道不好等被人诟病的问题。市民孙先生表示,感觉其中的食材组合并不特别,基本上就是蔬菜、主食和少许肉类再加上一些酱料,与快餐店的汉堡或鸡肉卷区别不大。而一份轻食餐外卖的价格动辄就要二三十元,性价比不太高。

医生:冷食生食存隐患 并非人人都适合

“轻食不是人人都适合。”福建省第三人民医院治未病科营养师陈慧云表示,对于体质虚寒、肠胃功能不好的人,特别是患有胃炎、胃溃疡等疾病的患者以及老人小孩等人群要少食用轻食。正常人群也不能每天吃轻食,只能偶尔去选择。目前市面上很多轻食大都是以冷食和生食的形式出现,存在一定的安全隐

患,同时我们更适合吃温热的食物,只要搭配合理,一样健康享“瘦”。

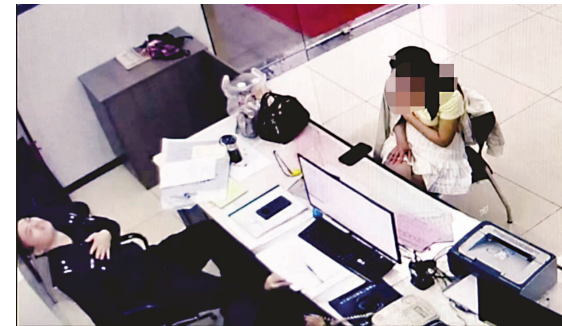
她说,多数商家为了让轻食变得美味,常用到沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱、奶盖、蛋挞等,这些热量一点都不低,酱料建议尽量选择油醋汁等,在选择轻食的时候尤其要注意。轻食不应局限于沙拉、素食,有的轻食沙拉里只有蔬菜和少量肉蛋,

没有主食,经常吃容易造成营养不均衡。也有的轻食是缺肉类或者选择深加工肉类,这样又会导致身体肌肉流失又不“轻”。轻食应遵循品种多样、合理搭配的原则,至少包括蔬菜、水果、谷类及薯类等食材中的4类,总品种不宜少于6种。

陈医生说,有效的瘦身方法包括健康饮食、增加体力活动、改变不良生活习惯

以及在必要时寻求医疗干预。目前研究表明,任何一种科学、合理的减重饮食,在短期内都是有效的,但是效果多好取决于能否坚持下去。制定个性化的瘦身计划,并持之以恒,是成功的关键。除了保持能量负平衡外,还应保证规律作息,进食规律,细嚼慢咽,更改进餐顺序,保持运动习惯,不熬夜等,都可以更好地帮助减重。

民警太拼了 晕倒岗位上



事发时的监控画面

海都讯(记者 毛朝青 通讯员 涂欣竹 文/图)“郑小亮真的太拼了,生病了还在坚持工作。”回忆起那天,和他一起值班的民警张丰平依旧记忆犹新。昨日,他告诉了记者当时发生的情况。

原来在清明前夕,刚刚忙完一起赌博专案郑小亮回到了福州市洪山派出所。为了侦破这起案件,郑小亮已连续工作数日了。当天又轮到他值班,他便出去逐户检查各个场所的设施安全。4日凌晨3点,郑小亮在忙完工作准备休息时,又接到一通报警电

话,便迅速驱车前往将涉事双方带回所内。在和当事人释法明理的时候,郑小亮突感心脏不适,两眼发黑,背靠在椅子上,左手捂住胸口,他对面的当事人见状,连忙用手机拨打120呼叫救护车。在一旁值班的张丰平急忙取出救心丸给他服下,把他扶到床上休息,等待救护车到来。

医生经检查后初步诊断,郑小亮是由于感冒未愈且过度劳累引发的心悸,所幸市民呼救及时,给他们的抢救赢得了时间。目前,郑小亮在休息一周后已无大碍。

货车急转弯 失控坠悬崖

海都讯(记者 毛朝青 通讯员 王栋 阮祥斌) 4月15日21时54分,福州市一辆满载砂石的半挂货车行驶至阳下街道营榕线往罗联方向路段时,因急转弯失控,不慎坠入悬崖,驾驶员被困,情况万分紧急!接到报警后,当地消防救援部门迅速组织人员赶赴现场救援。

消防救援人员到达被困人员地点后看到,一辆黄色半挂货车翻下悬崖,斜斜地停在距离路面20米处的悬崖下,车头及车身严重变形,所载砂石撒满整个陡

坡,一名男性驾驶员自行脱困后依靠在车头处,浑身瘫软,所幸意识还清楚。

消防救援人员在公路上制作锚点,做好个人防护后,救援人员携带绳索、救援担架等器材,利用绳索下放一点一点接近被困人员。到达被困人员身旁后,消防救援人员迅速对其进行营救。经过约20分钟的紧张救援,被困人员被成功转移至安全区域。经现场医护人员初步检查,被困人员身体多处擦伤,但并无生命危险,随即被送往医院。

充电站突发火灾 现场浓烟滚滚

事发福州晋安区远乐充电站;工作人员表示,是正在充电的厢式货车自燃了

海都讯(记者 毛朝青 实习生 王灵婧) 4月16日上午8时30分,福州市民刘女士通过智慧海都平台报料称,在晋安区象峰路与下店路交叉口的远乐充电站突发火灾,现场浓烟滚滚。

从目击者拍摄的视频中可看到,充电站正冒着滚滚白烟,但并未见到火光,充电站里还停放着其他正在充电的新能源汽车。

上午8时50分,记者赶到事故现场,发生火灾

处位于福州市象峰学校北侧,烟雾已逐渐消散,但还有很浓重的焦味。据一位象峰学校的学生描述:“当时正在上课,突然听到一声‘砰’的响声之后,不久就听到消防车的警笛声。”

记者在读者提供的照

片里看到,冒烟的是一辆正在充电的厢式货车,浓烟从车身及车辆尾部冒出。9时左右,车辆的烟止住了;10时30分车辆被拖离现场。

现场工作人员告诉记者,该厢式货车应该发生了

自燃,发生火情后,给车充电的充电桩就自动关闭了电源。目击者还告诉记者:“此处充电站才刚运营一个月左右,就发生了车辆自燃,旁边就是学校,我们家长都很担心孩子的安全问题。”

发生这样的状况,到底是车辆的问题,还是充电站的问题?现场工作人员不便表态。

目前,具体起火原因有待消防部门进一步调查。

刘女士报料,线索费50元