

# 吃了一个月轻食 却重了5斤 “轻食”未必真的很“轻”

你发现了没？最近公司里的姑娘们都疯了，一到中午就捧着花花绿绿的菜叶子当午餐。这就是当下上班族最新的饮食潮流：吃轻食。

二三十块钱一份的外卖盒里，生菜叶子打底，铺上少油烹调的肉类，搭配点粗粮、坚果，再浇一盒沙拉酱、油醋汁，看上去分外五彩缤纷、营养健康，但啃上一口，生无可恋……

轻食主打健康、营养、少油、少盐，但是，长期吃“轻食”真的很健康吗？今天，就来和大家聊聊轻食的“三宗罪”。

## 细数轻食“三宗罪”

### 第一宗罪：中看不中吃

轻食，light meal。一言以蔽之：舶来品。

看着捧在手里的轻食，各种蔬菜色彩缤纷，品类丰富。但对于大多数“中国胃”来说，它中看不中吃啊，朋友圈秀一下健康可以，但真要是每天来一份，估计也就不稀罕什么长命百岁了，轻食简直重新定义了什么叫“食之无味，弃之可惜”。

生冷蔬菜，不太合大多数中国人的口味。中国人大多喜欢吃熟食、热食，这写在了我们的饮食文化基因里。锅盖一掀，热气腾腾，食欲也就跟着上来了。但轻食里的蔬菜，往往就是拿各种各样的生菜叶子往盒子里一铺，美其名曰“混合蔬菜基底”。这种简单直接的烹调方式，容易让人一想到吃菜就反射性痛苦，怀疑自己变成了兔子。

轻食里的肉，又干又柴又寡淡，让“难吃”难上加难。为了符合健康食物的印象，轻食中的肉往往会选用脂肪少的鸡胸、牛腱子，加点香料干煎或水煮一下。调味嫩度全靠店家的烹饪水平，火候一旦不对，分分钟让你嚼到怀疑人生。

而且，轻食大多是凉的，摄入过多凉食容易造成肠胃功能紊乱，对于老年人、肠胃功能不好的人，特别是患有胃炎、慢性腹泻、结肠炎等疾病的人群，应避免或少食用。

### 第二宗罪：营养不均衡

讲真，现在很多外卖的轻食，比起营养搭配，更讲究色彩搭配。红橙黄绿青蓝紫一应俱全，拍照是挺好看的。轻食大多以健康+营养为营销噱头，但真正做到了吗？大部分还真没有。

生的菜看起来体积大，但实际上量真的不多。怎么说呢？感觉自己吃了一盆蔬菜，感动天地，今天的健康小目标总算达成了吧……结果一上秤，一大堆还不到100克，除去盖子的重量甚至只有90克。

膳食指南中推荐的蔬菜摄入量是每天300至500克，90克蔬菜距离一餐量，也就只算刚起步。敢情吭吭吭吭啃了半天，以为自己成为了

蔬菜达人，结果发现仅仅完成了三分之一……

更悲催的是，经历了这样一次“酷刑”，当天已经没有任何力气再吃一份蔬菜了。明明只要把这些菜叶子做熟，体积就会急剧缩小，加半勺蚝油，吃完也就两三口的事，毫无压力和痛苦。

有人可能要说，生的菜叶子能更好地保留营养。但凡事得讲究平衡，生的吃两口，熟的吃半斤，哪个划算？

蔬菜之外，要是再细究蛋白质、碳水、脂肪和各类微量营养素的搭配，那就更没有章法了。

为了让寡淡的蔬菜、肉类能好吃一点，很多轻食搭配的酱料热量高得吓人。不少小伙伴为了让蔬菜不那么难以下咽，把满满一盒沙拉酱倒进去搅拌，让每一片菜叶上都包裹着酱汁……

这样吃，到底图了个啥？

### 第三宗罪：性价比不高

这两年，健康生活方式越来越流行，轻食的价格也跟着水涨船高。据说全国的餐饮行业，轻食已经拥有上亿规模的市场了。对比经常打折还满减的炒菜盖饭麻辣烫，外卖吃轻食就一个字：贵。

轻食调味清淡，蔬菜容易烂，食材的品质和处理成本确实会更高一些，但一份20元起步，动不动就超30元的价格，还是让不少一线城市的干饭人肝心疼。

真是百思不得其解，几块干叶豆腐，两缕西兰花，一小块玉米，几块胡萝卜，下面铺一层紫米饭，是什么关键词让它跨入了30元的价格档位？同样的食材分量，如果换成麻辣烫，估计不用20元就能拿下……

有的“轻食”中还会搭配一点肉类，不过肉类可不一定是“真肉”！有些不法商家在轻食中加入合成肉，这种“肉”毫无营养价值，只是模仿“真肉”的口感和香气，含有大量食品添加剂，长期食用不利于身体健康。

此外，轻食中的生冷食物或存在安全隐患，生的蔬菜及水果如果洁净度以及新鲜度不够，可能存在细菌等微生物污染问题。

## 轻食中暗藏“热量大户”

吃饭本来是一天中美好幸福的事，但是却被寡淡的生菜鸡胸胡萝卜变成了折磨，吃完觉得人生受了莫大的委屈。很多人坚持不了几天，就向炸鸡、火锅等食物投降了。

有网友连续一个月每天一顿吃下来，极力克制自己的欲望，结果非但没瘦，反而胖了五斤，整个人大崩溃。网上一搜，竟然很多人都有同样的遭遇，简直让人怀疑人生。但这能怪咱们自己吗？

不能！要怪就怪，现在的轻食产品，真的不太好。

市面上售卖的“轻食”为了追求更好的口感，常常搭配沙拉酱或者千岛酱，它们量少，却是不折不扣的“热量大户”。一小杯沙拉酱约20克，其热量相当于一个甜筒或者一碗米饭，而大杯的沙拉酱，就与一个肉饼无异了。因此，我们建议用酸奶或用少量的食用醋来调味，长期选择沙拉酱拌菜，实在不是一个明智的选择。

而且现在很多轻食产品，又贵又不好吃，口味相似度高达99%，很容易因为中午遭了罪晚上就要好好补偿自己，这样不仅很难养成良好的饮食习惯，还会不断责怪自己意志力薄弱，在克制和放纵之中辗转反复，身心俱疲。

## “中式轻食”潜力巨大

无论是想减肥，还是想养成健康的饮食习惯，要想坚持下去，都有一条原则：不痛苦，才可持续。健康饮食并不意味着禁欲，也不是一锤子买卖，这是我们一生都要持之以恒的习惯，不能忤逆自己与生俱来的饮食偏好。那该怎么办呢？

从本土美食找答案，“中式轻食”有非常大的潜力！

蔬菜系列，有东北大拌菜、蚝油生菜、白灼菜心、香菇油菜、蒜蓉空心菜、果仁菠菜、凉拌金针菇、油焖菜……

肉蛋品类，有椰子鸡、酸菜鱼、辣卤排骨、豆腐鲫鱼、椒麻鸡、白灼虾、炖蹄筋、肉末蒸蛋、跷脚牛肉、小鸡炖蘑菇……

各大菜系美食种类那么丰富，只要稍加改良，减油减盐减糖，蔬菜肉类互相组合搭配，就是很完美的健康餐！实在嫌麻烦，开发个低盐低脂、搭配均衡的麻辣烫或者番茄火锅一人食套餐，也很棒啊。

就目前的外卖选择来看，营养搭配合理，烹调又称心如意的轻食非常少。营养师兰晓芳建议，比起天天逼自己“吃草”减肥，不如试着调整口味，逐渐养成少油少盐的健康饮食习惯。

据新华社、《武汉晚报》



## 奶茶虽好 也不要贪杯呀

碳酸饮料、奶茶、果汁 已成导致高尿酸的“新三匹黑马”

近年来，我国高尿酸血症呈明显上升和年轻化趋势。中国高尿酸血症的总体患病率为13.3%，患病人数约为1.77亿，痛风总体发病率为1.1%，患病人数约1466万。基于线上用户调研显示，18至35岁的年轻高尿酸血症及痛风患者占比近60%。

### 天天喝奶茶，尿酸600多

周军除了是成都都江堰市人民医院担任风湿免疫科副主任医师外，还是一个“短视频达人”。2021年12月25日，他发表了一个描述为“小伙尿酸643，痛风发作，来医院手里还拿着杯奶茶，真是不知者无畏”的短视频。这是近期收治的案例，他感叹“痛风越来越年轻化”。

21岁的李浩就是周军医生在视频里描述的那个小伙子。记者了解到，当天，李浩坐在轮椅上，家人推着轮椅来到医院。在候诊区，他艰难地站起身来，走路一瘸一拐，但临走还不忘带上他放在一旁的奶茶。

“我天天都喝奶茶。”李浩告诉周军。此时，李浩的右脚大拇指根部附近（跖趾关节）已经“肿得自己都不认识了”，却浑然不知是奶茶惹的祸。周军说：“奶茶可能是‘助推’你痛风的凶手。”

周军让李浩检查了尿酸值，发现已达643，另外还查了关节彩超。“关节彩超提示有双轨征，这是诊断的标准，考虑是痛风性关节炎。”周军介绍，“痛风是尿酸盐以晶体的形式，沉积在关节上，引起急性的炎症反应，造成关节局部的红肿热痛。”

### 长期吃外卖也很危险

据三诺生物联合天猫健康和第一财经商业数据中心（CBNData）发布的《2021中国高尿酸及痛风趋势白皮书》统计，近年来，我国高尿酸血症呈明显上升和年轻化趋势。中国高尿酸血症的总体患病率为13.3%，患病人数约为1.77亿，痛风总体发病率为1.1%，患病人数约为1466万。基于线上用户调研显示，18至35岁的年轻高尿酸血症及痛风患者占比近60%。“高尿酸血症和痛风是一个连续、慢性的病理生理过程，需要长期甚至是终生的病情检测与管理。”

周军说，经常吃动物内脏、饮酒等，会导致尿酸值升高，从而引起痛风，这个比较常见。但现在进一步研究发现，碳酸饮料、奶茶、果汁也会导致高尿酸，其影响甚至“媲美”动物内脏，是导致高尿酸的“新三匹黑马”。对于男性来说，尿酸的临界值是420，女性是360，“所以，600多的尿酸值是非常高的。”

成都市第一人民医院内分泌代谢科副主任医师谭翠霞也认为，奶茶、碳酸饮料与高尿酸之间存在相关性，是引起高尿酸的危险因素。她还介绍，果汁含有嘌呤成分，其与导致高尿酸之间的关系是明确的。另外，一些外卖存在高油脂问题，“目前许多年轻人长期吃外卖，也容易导致高尿酸。”

建议：碳酸饮料、奶茶、果汁一两周喝一两次足矣

周军表示，尿酸值偏高的年轻人，要停止喝碳酸饮料、奶茶、果汁。

周军和谭翠霞同时提醒广大年轻朋友，生活中要注意科学饮食、清淡饮食，少吃高嘌呤食物。对于饮品，要适度饮用，“朋友聚会时，一两周喝一两次，是没有问题的，天天喝肯定不行，要多喝白开水、纯净水、矿泉水。”此外，要养成合理的生活习惯，少熬夜、多运动。

本报综合