



轻食受追捧 “吃草”就能瘦？

专家：“吃草”还要注重营养均衡

在广州，主打轻食的餐厅遍地开花。走访发现，在体育西路、体育中心，主打轻食的餐厅就有10余家，还有一些水果店通过升级改造变成主打沙拉的餐厅，也有一些餐厅在菜单中加入了不少改良后的轻食类产品，一些面包店、茶饮店也开始售卖沙拉。不过，专家认为，如果总把沙拉作为主食，会造成营养不均衡。

随着全民健身的兴起，轻食也日渐走俏。不仅轻食类餐厅的数量大幅上升，许多餐厅也开始转型做轻食，肯德基、沙县、吉野家等知名品牌也加入战局。

“轻食”这个概念最初是从沙拉这个品类开始切入的，但它包含的品种远不止于此。它

指的是低糖、低油、低盐、高纤维的食品，包括用粗粮改造的汉堡、三明治、果蔬饮品等。这一类菜式，分量不多，味道清淡，多采用蒸、煮、炖的方式，保留较多的原汁原味。

沙拉仍然是轻食的主打。在外卖平台上，广州较受欢迎的多家轻食沙拉餐厅月均销量上千单，多的则在4000单以上。根据某外卖平台提供的数据，白领和高校学生是最喜欢订购沙拉的群体，白领所占比例最多，订单量远超过总订单量的六成。沙拉订单量最多的地区主要分布在广东白云学院、中山大学南方学院、天河城、江夏、客村、江南西、体育西。

广州人最喜欢的沙拉依次为水果沙拉、蔬菜沙拉、金枪鱼沙拉、青瓜沙拉、酸奶沙拉、三文鱼沙拉、吞拿鱼沙拉、德式鸡肉沙拉、土豆沙拉、鸡胸肉沙拉。

家住华景东路的张女士最近也开始叫起沙拉外卖，工作之后她的体重直线上升，她希望通过改善饮食习惯来减肥。她向记者展示了她最近食用的沙拉，里面有生菜、番茄、西兰花、玉米、番薯、白煮的鸡胸肉。跟张女士一样，不少人把沙拉当作主食，希望借此降低热量摄入，减肥瘦身。

沙拉花花绿绿的摆盘，相比十分油腻的各种肉类，看起来似乎显得更健康。事实并非如此。沙拉中加入的一些未经

蒸煮的蔬菜，直接食用或有一定风险。广东医科大学第一附属医院临床营养科主任赵泳谊告诉记者，如果处理不当，生吃蔬菜可能存在细菌污染、微生物污染问题，而且有些蔬菜里含有农药，单纯依靠清洗是无法冲刷掉的。

不少人想通过多“吃草”降低热量摄入，不过记者了解到，“吃草”不一定热量就少，原因在于“沙拉酱”。目前市场上销售的沙拉酱主要有蛋黄酱、千岛酱，一般的沙拉酱，100g热量约700千卡，热量是薯条的两倍。

“如果是比较好的沙拉酱，还是有一定的营养价值的。但如果是用一些猪油、人工奶油等制作而成的沙拉酱，就会含有很多反式脂肪酸。反式脂肪酸对人体不利，临床经验证明，反式脂肪酸比

饱和脂肪酸更有危害，心血管的很多疾病如血管硬化等都与其相关。”赵泳谊告诉记者。

即便不添加沙拉酱或选用热量较低的沙拉酱，赵泳谊也不建议将沙拉等轻食作为主食来减肥。“如果总把沙拉作为主食，会造成营养不均衡。主食其实应该是碳水化合物，即淀粉类的东西，如果想减肥，可以多吃粗粮少吃精粮。其次搭配要均衡。老百姓有个误区，以为吃得少就可以减肥，但是吃得少，也会导致能量代谢率降低，当再吃多一点点的时候，反弹的可能性就很大，所以一定要提高能量代谢率，提高代谢率的方法就是运动。减肥关键是消耗比摄入多，运动和饮食相结合。”（广州日报）

一级致癌物有哪些？发霉食物要警惕

一级致癌物有哪些？

有媒体报道，槟榔属于一级致癌物。一级致癌物究竟是什么概念？致癌物如何分级？

记者采访了中国医学科学院肿瘤医院防癌体检中心主任李槐。她认为，致癌物严格地说只是致癌的外部因素。保持健康生活方式，才能远离癌症。

食物为何会致癌

食物本身含不含有致癌物？以槟榔为例，有研究者认为，槟榔本身是食物，吃槟榔的人也只有7%~8%的人患口腔癌。而有人认为槟榔中含有一种生物碱，会导致口腔黏膜纤维化，口腔白斑，导致癌前病变，发生癌症的可能性增大。

李槐认为，食物致癌多是人 为因素造成，出现致癌物多是通过以下几种途径：

食物保存不当发生霉变。食物在保存一定时期以上，过了保质期的食物，容易发霉，产生一级致癌物黄曲霉毒素，它能导致肝癌，这在临床上已经获得证

明。粮食储存不当，也会发生霉变。

烹饪食物方法不当。食物的熏制、烧烤、腌制不当，烤焦或者烤糊的食物，都会产生亚硝酸盐。

农药残留。在农作物的种植过程中，过量使用农药和杀虫剂，如果不能有效降解，超过限量标准，长期食用的话，会增加致癌的风险。

不适当地使用食物添加剂。法定的食品添加剂，按规定的剂量使用，安全性有保证。如果超剂量、越范围使用，也会有致癌的风险。

致癌物怎样分级

致癌物是按对人的致癌危险性来分级，究竟包括哪些物质？

李槐说，致癌物只是致癌的外部因素，这些外因大致可以分为化学致癌物、物理致癌物、生物致癌物和食物致癌物。致癌物按照对人类和哺乳动物致癌作用的不同，可分为确证致癌物、怀疑致癌物和潜在致癌物。

李槐介绍，国际癌症研究机

构已有资料报告的878种化学物质，主要包括：

第一级致癌物：在一级致癌物中，天然物质及其加工产物占5种，包括黄曲霉毒素、环孢素A、烟草和烟气、槟榔及酒精性饮料。

第二级A类：如氯霉素、甲醛、多氯联苯、丁二烯、硫酸二甲酯、环氧氯丙烷、苯乙烯、三氯乙烯、四氯乙烯、柴油引擎废气等，对人类为很可能致癌物，对动物则为确定致癌物。

第二级B类：如黄樟素、四氯化碳、电磁波、汽油引擎废气、干洗业等，对人类为有可能致癌物，对动物很可能也是致癌物。

第三级致癌物：咖啡因、食用色素等，目前尚无足够的依据以判断该物质是否为人类致癌物。

李槐提醒，不要迷信某些抗癌或防癌食物，癌症的成因是多种因素造成的，不能简单地归结一种致癌物，或是期待通过食用某种或某几种食物预防癌症的发生。她建议，食物多样，营养均衡，戒烟限酒，适当锻炼，保持良好心态，才不会给癌症备好“铺路石”。

小心“藏起来”的盐 威胁健康

冬季已至，每年该季节是各种心脑血管意外的高发期，而高盐饮食又是导致心脑血管疾病的重要诱因之一。专家提醒，生活中“减盐”饮食除了注意看得见的，更要当心“藏起来”的盐，避免长期过度摄入诱发疾病。

近年来，心脑血管疾病已成为我国居民的第一位死因。食盐摄入过多可使血压升高、发生心血管疾病的风险显著增加，还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员赵文华表示，在我国倡导“三减三健”的全民健康生活方式中，首要的就是“减盐”，以维持心脑血管健康、体重稳定，降低慢性病的发生几率。

在国家卫计委发布的《中国居民膳食指南》中，推荐的食盐摄入量为成人每人每天不超过6克，2~3岁幼儿不超过2克，4~6岁幼儿不超过3克，7~10岁儿童不超过4克，65岁以上老年人不超过5克。6克的摄入量就大致相当

于盛满一啤酒瓶盖。

为了降低盐的摄入量，一日三餐“减盐”必不可少。专家建议，在超市购买食品时要学会阅读营养成分表，尽可能选择钠盐含量较低的包装食品，和具有“低盐”“少盐”或“无盐”标识的食品。外出就餐主动要求餐馆少放盐。

与看得见的相比，“藏起来”的盐容易在不知不觉中进入人体。专家特别提醒，在烹饪中要关注调味品，酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱和调料包这类调味品的钠盐含量较高，应尽可能选择低钠盐、低盐酱油，减少味精、鸡精、豆瓣酱用量。使用混合调味包时只洒一点点即可，不要整包用完。

此外，方便面、挂面、面包、速冻食品等方便食品，以及五香瓜子、话梅、果脯、薯条等一些零食里也都含有较多的“不可见盐”，有些食品吃起来甚至感觉不到盐的特别存在。这就需要大家特别留心，少使用“藏盐”的加工食品。

（新华网）

缓解口臭可以喝一种水

李先生咨询：我有口臭的毛病已经很多年了，有一次儿子跟我玩的时候说我嘴巴太臭了。后来我跟朋友、同事交流的时候都不敢离他们太近。请问有什么方子可以缓解吗？

河南中医学院第一附属医院耳鼻喉科主任医师梅祥胜点评：通常情况下，口臭跟脾胃湿热有关。中医讲：“胃主受纳，脾主运化；胃气主降，使饮食物及其糟粕得以下行，脾气主升，则饮食物之精华得

以营养全身”。如果脾胃湿热的 话，就会湿邪困脾、脾阳不升。另外，还会导致“胃气不降、浊气上升”。而这种“浊气上升”就会顺着食道上行到口腔，进而在口腔中形成类似于食物腐熟的味道，产生口臭。

给口臭患者推荐个验方：荷叶茶。每天用荷叶3~5克泡水喝，荷叶除了有清热利湿的作用之外，还可以健脾助阳，所以，用荷叶代茶饮可以清利湿热。（报摘）

【链接】

常见化学致癌物来源

世界卫生组织所属国际癌症研究机构自1971年开始，将各国有关化学致癌物资料汇编成书，并对已进行致癌研究的化学物分为四级。第一级，对人致癌性证据充分。确证人类致癌物的要求是：有设计严格、方法可靠、能排除混杂因素的流行病学调查；有剂量反应关系；另有调查资料验证，或动物实验支持。

常见的一级致癌物包括：黄曲霉毒

素、亚硝酸胺、二噁英、尼古丁、苯并芘、亚硝酸钠等。分别来源是：

黄曲霉毒素：烂花生、花生油、玉米、大米、棉籽中最为常见。亚硝酸胺：来自腐烂的粮食、蔬菜、鱼肉、蛋奶。二噁英：来自焦油、沥青、塑料燃烧。尼古丁：来自烟草。苯并芘：来自烧烤、煎炸食物。亚硝酸钠：来自工业盐、刚腌的腌菜。

（中新网）