



## 轻食不是只“吃草” 食材丰富讲均衡



许多爱美女性急着减肥，只吃水果蔬菜，不吃主食，代餐、酵素轮番上……想要尽快把疫情居家期间增加的体重减下去，“饮食减肥”话题再度火热。

而近年来，低热量、低脂肪、高纤维的轻食也越来越受女性欢迎和青睐。《轻食消费大数据报告》显示，女性是轻食主要人群，占70%以上；常点订单主要是低卡、增肌、素食等，其中六成以上是为了减肥。吃东西也能变瘦真的可以吗？如何依靠饮食科学减肥？

### 明星减肥法值得效仿吗？

上海交通大学附属第六人民医院内分泌代谢科主任医师殷峻表示，一般来说，“轻食”会用高纤维全谷杂粮食材，搭配优质生鲜蔬菜、时令水果及高品质水产海鲜，在保持均衡营养的同时也会兼顾食物多样性，因此也被戏称为“吃草”。

现在流行各种“明星减肥法”，比如说关晓彤的生菜三明治、陈乔恩的西柚减肥法等，都基本采用“水果+蔬菜+肉蛋”的营养结构，类似于低碳水

饮食，即要求将每天净碳水化合物摄入量控制到低于10%。这种饮食方式科学吗？殷峻指出，这样确实可达到一定减肥效果，但对于那些过于肥胖的人来说，低碳水饮食效果还不够好，建议考虑尝试轻断食减肥法，即每周两天仅吃少量食物，其他时间饮食正常。美国疾控中心曾指出，只要合理安排一日三餐的进食能量和食物种类，就能在保证营养的基础上控制热量摄入，轻松瘦下来。

### 控制体重，关键是均衡饮食和摄入平衡

国家注册营养师、健康管理师宋兵兵指出，想要控制体重，最重要的是均衡饮食。健康饮食计划应符合以下4点：注重水果、蔬菜、全谷物、无脂或低脂牛奶和奶制品的摄入；选择瘦肉、家禽、鱼类、豆类、鸡蛋和坚果；选择含有较低含量的饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、盐（钠）和添加糖的食物；保证每日所需热量。那么，各类食物应该怎么选择和烹饪才更健康呢？

水果。新鲜、冷冻或罐装水果都是不错的选择。除了常见的苹果和香蕉，还可以尝试芒果、菠萝或猕猴桃等。最好选择当季新鲜水果，如果不是当季，试试冷冻、罐装或干制的水

果。但干制和罐装水果可能含有添加糖或糖浆，应控制摄入量。

蔬菜。尽量选择少油少盐的健康烹饪方式，蔬菜生熟搭配吃更有益。有些食物生吃或熟吃摄取的营养成分是不同的，如番茄中含有番茄红素，要想摄取就应该熟吃；但如果需要摄取维生素C，生吃的效果会更好。同时，蔬菜选择还应多样化，可每周尝试一种新的蔬菜。

含钙食物。除了无脂低脂牛奶外，还可以考虑不含糖的低脂和无脂酸奶。

肉类。如果你最喜欢的食物是需要油炸的，可以尝试换成烘烤或烧烤的烹饪方法，甚至可尝试用干豆来代替肉类。

### 学学5个小窍门， 轻松开启轻食模式

近日，法国《进步报》刊文介绍了5种开启轻食的简单窍门。

提前准备。建议在新的一周开始时就将沙拉清洗好以搭配晚餐食用，可提前清洗并切开水果，将胡萝卜、黄瓜、芹菜及其他蔬菜去皮并切片，再放于密封容器内置于冰箱中，随用随取。

每餐加一份蔬果。可在早餐时加一根香蕉，午餐时在酸奶中加入一些浆果，或在晚餐时加一份蔬菜。可先在某一餐中增加蔬果，然后再给一日三餐都增加蔬果，以达到每日5种蔬果的饮食标准。

选择水果而不是甜点。选择水果而不是甜点，不仅可以补充营养，还可限制对热量和糖分的摄入。食用浆果、香蕉和芒果还可很好满足身体对糖分的需求。

新鲜蔬果不够，冷冻蔬果可代替。蔬果在膳食中地位无可替代，但人们很难在一周内数次前往市场买菜。如果时间紧张且无暇对购买的新鲜蔬果进行处理，就可用罐装或冷冻蔬果来代替。同样，为了避免蔬果腐烂造成浪费，完全可以将其冷冻以便日后再食用。不建议食用糖渍水果，因为其糖分太高。此外，还应控制果汁摄入量，和新鲜水果相比其营养成分简直微不足道。

大胆尝试新品种。如果每日吃5种蔬果太困难，那就去尝试各种不同的食物。例如，尝试一下以前从未吃过的食物，查询其烹饪方法，也许就会发现这种蔬果是如此美味。可将新的香辛料和食材加入蔬菜中，探索新的烹调方法。

（项丹平）

动物内脏能不能放心吃？

### 健康吃内脏把握6原则

爆炒鸡心、熘肝尖、红烧肥肠……有你喜欢的吗？动物的内脏有无数种花样做法，而内脏本身也深受吃货们的追捧，在美食榜上常年居高不下。然而，“动物内脏污染物含量高”的传闻，却一直让一些人担心不已。吃动物内脏不健康？能放心吃吗？一起来看看。

动物内脏可以放心食用吗？

根据我国食品安全监管要求，市售的动物内脏首先要经过兽医卫生检验合格，并且要求其所含的重金属、农药、兽药残留等有害物质严格符合国家级标准相关要求。

如食品安全国家标准GB2762—2017食品中污染物限量、GB2763食品中农药最大残留限量等。

所以，一般来说，大型超市销售的动物内脏可放心购买。

内脏主要富含3种营养

动物内脏是座营养宝库，富含多种营养成分。其中，最主要的是以下三种。

1. 血红素铁 动物内脏是人体必需营养素——血红素铁的最佳来源，不仅含量高，而且吸收利用率也非常高，健康成人每周吃一次动物肝脏、孕妇乳母每周两次可有效预防缺铁性贫血。

2. 维生素A 内脏是维生素的聚集地。其中，动物肝脏中的维生素A含量远超过奶、蛋、鱼、肉，有助缓解眼睛干涩、疲劳和视力减退等症状。

动物的肾脏、心脏和胗的B族维生素、微量元素含量明显高于普通肉类。

3. 蛋白质 肝和胗的蛋白质含量与瘦肉不相上下，是比较优质的蛋白质来源。

小贴士

动物不同部位内脏的营养各不相同，由于生长环境等差异，不同动物的同一内脏营养也有区别。

猪、牛、羊：这三种动物肝的蛋白质含量最高，心、肾、肚次之；肝、肺和肾都含有丰富的脂溶性维生素；肝、肾和心的B族维生素明显高于普通肉类。

鸡、鸭、鹅：胗的蛋白质含量最高，肝次之。

维生素A含量：牛肝、羊肝>鸡心。

铁含量：鸭肝>猪肝>鸡肝。

锌含量：肝和胗中都含有丰富的锌，猪肝和牛肝含量最高。

胆固醇含量：动物肝脏的胆固醇含量通常是瘦肉的3~4倍。相比而言，肾脏的胆固醇含量略低一点，而心脏的胆固醇含量和普通肉类几乎相当。

健康吃内脏的6个原则

1. 在卫生监管良好的市场购买有动物产品检疫合格标志的内脏，不吃病变或不新鲜的内脏。

2. 购买以后，要对这一类产品进行彻底地清洗，尽量切成小块。

3. 特殊人群慎选择：心脑血管疾病患者要注意将猪大肠内的油脂刮净；肝、肾的胆固醇含量较高，高血脂、胆囊疾病等患者要少吃；内脏普遍嘌呤含量较高，痛风患者要避免食用。

4. 要彻底地煮熟煮透，建议加工时间长一些，温度高一些。

5. 适量食用，喜欢吃内脏也不可频率太高，每次可适量(50~100克)每周一至两次替代畜肉的摄入量。

6. 与富含维生素C和膳食纤维的蔬果搭配吃：如海藻类、芹菜、豆芽、韭菜、白菜等，既可以降低胆固醇的吸收，又能起到营养互补的作用。（科普中国）