

“轻食主义”走俏 但真的健康吗

□文/图 本报记者 杨 旭

随着生活水平的提高，人们对于饮食的要求也越来越高。当前，“轻食主义”正在流行，它指低脂、低糖、低盐、低热量的食物，并配以蒸、煮、炖、凉拌等烹饪方式，保留食物的原汁原味，代表是沙拉、三明治。近日，记者走访发现，市区主打轻食的餐厅越来越多，一些面包店、茶饮店也开始售卖轻食。这种全新的饮食方式真的像宣称的那样健康吗？医生认为并非如此。

不知从何时起，“轻食主义”风潮在我市餐饮界刮了起来。鸡胸肉沙拉、金枪鱼沙拉、小牛排沙拉……在市区交通路一家主打自然、健康的轻食餐厅，色彩斑斓的食物看起来格外诱人。在店里的菜单上，记者看到9款沙拉、7款三明治，每款均含有生菜、黄瓜、玉米、胡萝卜等蔬菜，售价在25元到50元之间。相比热干面、盖浇饭，轻食的价格并不便宜，但是餐厅的生意却不错，1小时里，就有15位顾客上门消费。店内一位工作人员告诉记者，消费者多为年轻女性。“每份食物后面都标有卡路里，便于控制热量



一位市民在轻食餐厅购买的沙拉和三明治。

摄入。”该工作人员说。不仅如此，记者在某外卖平台输入“轻食”两字，发现市区有不少相关餐厅。很多轻食餐厅月销售量在500单以上，少数生意好的可达上千单。微信朋友圈里也有一些私厨在售卖轻食，可以提前预订，生意大都不错。轻食餐厅越来越多，是哪些人在买单呢？记者发现，消费者大多数是年轻人，目的是减肥、塑形。市民刘媛媛表示，她一周至少有3天会选择沙拉作为

午餐。“夏天不减肥，怎么能穿得美美地出门。”刘媛媛说，“我现在早餐正常吃，午餐有时候吃全素沙拉，有时候吃三明治，晚餐基本不吃或者吃一点儿水果。”

市民李跃则称，自己每天下班后都要去健身房打卡，吃沙拉是为了塑形。“我最常吃的是鸡胸肉沙拉，低油低脂，但富含蛋白质，有助于塑形。”李跃说，“而且沙拉很好做，自己在家照着食谱10分钟就能搞定。”

当下越来越多的年轻人注重饮食健康无疑是一件好事。但是，医生提醒，长期食用沙拉代替主食，可能造成营养不均衡，甚至诱发低血糖、低血压。一些主要由蔬菜、水果组成的素食沙拉无法为人体提供全面的营养，还需要加入一些肉类、蛋类、粗粮等。

同时，由于烹饪方式的关系，轻食中可能含有不少细菌、虫卵，直接食用未经蒸煮的蔬菜存在一定风险。

另外，一些市民想通过轻食降低热量摄入需要注意，轻食不一定能量就少，关键在于酱，沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱都是高热量调味品。

西瓜籽别扔 功效堪比特效药

要说夏天必吃的水果是什么，那么非西瓜莫属。朋友们也许都知道西瓜、西瓜皮都是宝贝，可是你是否想到西瓜籽呢？它可是有特殊功效的哦，留着别再扔了。

1. 清肺化痰。西瓜籽味甘、性平，可清肺润肠、化痰止渴，对咳嗽痰多和咯血等症有辅助疗效。

食用方法：西瓜籽可以单独用料理机打浆，煮熟后加蜂蜜喝，也可以直接跟西瓜瓤一起榨汁喝。

2. 健胃通便。西瓜籽富含油脂，有健胃、通便的作用，因此，没有食欲或便秘时不妨食用一些西瓜籽。

食用方法：同上。

3. 抗衰老。西瓜籽中含有丰富的维生素C和维生素E，能够防止皮肤被氧化，防止皮肤衰老的发生。定期吃一些西瓜籽，能够让你的皮肤年轻又健康。

食用方法：每天吃一小把西瓜籽即可，也不要太多。

商场或炒货店卖的西瓜籽往往加了作料和盐分，吃起来有咸味，盐含量高。不同于我们所说的西瓜籽，当作药材服用的西瓜籽一般是直接煎炒或者煎汤服用的。

4. 护心降压。西瓜籽富含不饱和脂肪酸，有降血压、预防动脉硬化的作用，是适合高血压病人的小零嘴。西瓜籽还含一种皂甙样成分，既有降压作

用，还能缓解急性膀胱炎。

食用方法：整粒吃不方便，可将其打成粉冲服，或直接跟西瓜一起榨汁喝。

5. 消水肿。西瓜籽含有的多种矿物质都是很好的利尿剂，能够轻松帮你排除水肿。

食用方法：取西瓜籽，磨碎后用蜂蜜拌匀，用温水送服，去水肿立竿见影。

6. 护发又护甲。西瓜籽含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸和铜离子，对头发和指甲的健康很有益处，能够让头发和指甲变得强韧、健康。

食用方法：自行炒制或者是煎汤饮用，配合黑芝麻，效果非常好。

晚综

出门看天



今、明、后三天高温、高湿、高热的“三高天”持续，最高气温将达37℃，请市民朋友注意防暑降温，外出大家要做好防晒措施，若感不适，可用一些如仁丹、清凉油、风油精、十滴水、薄荷锭等降温药品。

由于晴热高温天气持续，老年人、孕妇、有慢性疾病的人，特别是有心血管疾病的人，在高温天气应尽可能地减少外出活动。如果出现乏力、倦怠、食欲不振、心慌等中暑症状，一定要及时就医。

今明后三天天气

7月18日

 晴间多云
26℃~36℃

7月19日

 晴间多云
27℃~37℃

7月20日

 晴间多云
27℃~37℃

(感谢王颖提供信息)

生活小常识

餐前喝点水或汤可控制食物摄入量

对需要控制饮食的人来说，饭前喝点水或汤，可以增加饱腹感，有助于控制食物摄入量。美国有研究显示，餐前饮水的人一天能少摄入近300卡热量。如果胃酸过多，餐前喝水有一定稀释胃液作用，有助于食物中活性物质的起效，以及营养物质的正常吸收。

小宝宝的枕头怎么选

小宝宝要不要用枕头？这看似小事，但与婴幼儿生长发育息息相关。专家建议，不同月龄的宝宝使用枕头的高度不同，而一个月的小宝宝因脊柱的生理弯曲还未出现，因此不建议使用枕头。

一个月的宝宝不用枕头

一个月的宝宝还不需要用到枕头，这是因为新生儿脊柱的生理弯曲还未出现，基本呈直线，而此时头部也比较大，基本与肩同宽，所以当其平卧时，头枕部跟背部在同一水平面上，侧卧时也呈自然的姿势。如果给一个月

左右的宝宝用枕头，反而人为地形成了颈椎弯曲的情况，这时候易影响宝宝的呼吸跟吞咽。

不同月龄的宝宝应这样选枕头

三个月的宝宝：可以适当选择高度为1厘米的枕头或枕巾（以宝宝躺下枕着枕头计算高度）。大多数宝宝的头控能力在三个月的时候发育完善，这时宝宝脊柱的第一个弯曲（颈曲）才形成，此时可以考虑用枕头。适当的枕头高度可以维持宝宝正常的脊柱生理曲度。

六个月的宝宝：枕头高度应在3厘米~4厘米（计算方法同

上）。俗话说“三抬六坐”，六个月的宝宝开始会坐，同时慢慢形成脊柱的第二个生理弯曲（胸曲），跟以往相比，这时候需要根据宝宝情况逐渐增加枕头的高度。一岁以后的宝宝：枕头高度宜在6厘米~9厘米。一岁之后，宝宝步行能力基本完善，脊柱的第三个弯曲（腰曲）形成，这时候宝宝的自主性也提高了，对枕头的要求除了舒适性之外，高度也需在合理的范围之内。

枕头高度的选择看似复杂，其实只需要掌握一个原则就化繁为简了，那就是当宝宝枕着枕头的时候，头与躯干基本在同一条直线就可以了。

晚综

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

联系电话：0395-3132295 3117189 13781707655

家政服务

清爽保洁公司

专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆

6188458 13653950591

欢迎刊登

分类信息

婚介信息

 白 领 相 亲 会 所
2003 年 ~ 2018 年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人

地址：市人民路美盛大厦8座十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：(33024) 女，27岁，无婚史，1.65米，本科学历，卫生系统，知书达理，寻有责任心的男孩。

电话：13721374788 微信：1021659026

●征婚：(31923) 男，28岁，无婚史，1.78米，大学本科，公务员，年轻有朝气，寻温柔大方的女孩。

电话：13193907179 微信：13193907179

●征婚：(91783) 男，40岁，离异，1.70米，事业单位，成熟稳重，有责任心，觅人品好的女士。

电话：18839527539 微信：luohe6179

●征婚：(91698) 女，54岁，离异，1.60米，私企退休，温柔善良，无负担。觅人品实在的男士。

电话：2121213 微信：13523953597