



# “吃草”也要吃得好

## 追求健康生活方式 周口年轻人推崇轻食

□记者 邱一帆 文/图

天气逐渐炎热起来,许多爱美人士开始了新一轮的减肥。健身、游泳、骑行……大家想尽办法,希望美美地迎接夏季。在饮食上,低热量、低脂肪、高纤维、饱腹感强的轻食,越来越受到年轻人的欢迎。轻食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,因此也被许多爱好者戏称为“吃草”。

那么,轻食为什么这么受周口年轻人欢迎?轻食真的都是健康的吗?如何挑选轻食?哪些人士不适合轻食?近日,记者带着这些问题,走访了我市中心城区的部分轻食店和一些消费者。



顾客在某轻食店就餐



某轻食店内的宣传板



轻食餐

### “吃草”成为流行风尚

家住市城乡一体化示范区的刘艳是一名准新娘,婚期将至,她迫切地想减肥,以最佳的态度迎接婚礼。“最近,我每天午餐都会‘吃草’,再加上每隔三天一次的‘轻断食’,坚持了几天,竟然真的减掉了三四斤。”刘艳说。

相关资料显示,轻食最早起源于17世纪欧洲的下午茶,在之后数百年的发展中,被传播到全球各地,并和当地的饮食结合,形成了各具文化特色的轻食。在今天,轻食的内涵更加丰富,成为低卡、低油、低热量、制作简单的健康食品代名词。

许多人在减肥的过程中,经不起各种美食的诱惑,容易导致减肥失败。而轻食给大家提供了另外一种可能——通过低油、低盐的烹饪方式,把蔬菜、水果、肉类等制作成口味好、热量低的美食,既让人可以大口吃饭,又减少了摄入的热量,从而达到减肥的目的。

小王是一名在校大学生,同时也是健身达人,他一直很推崇轻食的饮食方式。“健身教练告诉我要想练好肌肉,每天都必须严格控制摄入的碳水、脂肪,多摄入维生素和蛋白质。我每天都会制定轻食食谱,记录下自己摄入的热量。”小王告诉记者,轻食在健身爱好者、舞蹈爱好者中很受欢迎。

“每天吃重盐、重油的外卖,加上上班久坐、运动少,这种不健康的生活方式令我的肠胃不堪重负,导致我经常便秘、胀气。于是,我就有意识地吃点儿轻食,坚持了一段时间,觉得肠胃舒服多了。”办公室文员小赵告诉记者,轻食中有圣女果、黄瓜、生菜等常见蔬菜,能补充维生素。

记者在走访中发现,轻食在在校大学生、上班族、减肥人士等群体更受青睐,这类消费者多为年轻人,对新事物接受能力强,更愿意尝试新的生活方式。此外,随着生活节奏的加快,在饮食上,消费者更倾向于对身体有益、对肠胃没有负担、方便快捷的健康食品。

### 轻食消费模式推陈出新

“鸡肉田园蔬菜沙拉热量不高、价格不贵,是我们店里卖得最好的轻食产品。”近日,记者来到位于庆丰路上的一家轻食店,店员告诉记者,如今店里推出了一款超值双人餐,仅售68元,包含一份鸡肉田园蔬菜沙拉、一份番茄黑椒牛肉意面、一份椒盐薯条和两杯饮品。记者随即自费点了这款双人套餐,品尝后发现,茶饮是无糖的,食品饱腹感强、没有多余的调料,更多的是食物本身的味道。

记者发现,该店轻食产品多样,最便宜的20多元,最贵的40多元。为吸引顾客,该店主推日式土豆泥沙拉、鸡胸肉波奇藜麦饭、芒果鲜虾沙拉、牛油果鸡蛋沙拉等特色轻食产品。在店里,有不少年轻女性前来就餐,不时还有外卖小哥前来取餐。“附近上班族比较多,随着夏季的来临,我们店里的轻食产品根本不愁卖。”店员告诉记者。

记者随即在美团平台上以“轻食”为关键词进行搜索,发现在中心城区已上线了数十家轻食店,售价大致在20元至50元不等,许多店铺的招牌产品月销量都能达到100多单。在淘宝平台上,魔芋丝、即食鸡胸肉、零脂肪全麦欧包等轻食产品,月销量均在一万单以上。

记者注意到,除了购买成品,不少人选择去菜市场买轻食材料,自己回家做。“在小红书上、抖音上,有很多轻食产品教程,做法简单,很容易学会。其实,轻食产品一顿30多元的价格看似不起眼,实际上日积月累也是一笔不小的开支。所以比起点外卖、在店里吃,我更喜欢按照自己的喜好,自己动手做。”轻食爱好者王欣告诉记者,她习惯买好生菜、胡萝卜、黄瓜、西兰花、大虾、鸡胸肉等食材,简单制作后,再加上酱料拌匀即可食用,美味又实惠。

记者在采访中发现,不少受访者均表示轻食餐能养生,“以前顿顿大鱼大肉,满足了口腹之欲,也加重了肠胃负担,现在讲究控制饮食、营养均衡,轻食的消费理念更能迎合当下快节奏的生活需要”。

### 要注重营养均衡

“我刚开始吃轻食时,减重效果明显,但是吃了一段时间发现,越来越吃不饱了,还没到晚餐时间就饿了。”小赵告诉记者,这让他进食了更多的零食,本来为了健康才吃的轻食,反而越来越不健康了。

记者发现,轻食的目标是减脂瘦身,每份食物提供的热量有限,饱得快,饿得也快。就拿记者中午吃的鸡肉田园蔬菜沙拉来说,看似一大盘,实际上主要是叶类食物,重量往往只有几十克,主食往往也不够,有的轻食甚至没有附带任何主食,肉类数量也有限,怪不得小赵“没到晚餐时间就饿了”。

因此,每天只吃轻食,极易造成营养不均衡,一些轻食缺肉类,易引起蛋白质不足,导致身体肌肉流失。而且,轻食产品中添加的酱料,如沙拉酱、蛋黄酱、油醋汁等,脂肪含量并不低,是隐藏的“热量炸弹”。长期食用,不但不能达到减脂的目的,而且不利于身体健康。此外,许多商家制作的轻食中,包含的有面包、蛋糕、芝士、薯条等小食,糖分高、油脂高。不少商家在制作轻食的过程中,为迎合部分顾客对菜品多样化和丰富口感的需求,与烧烤、油炸等烹饪方式相结合,不少轻食店里出现了意大利肉酱面、香烤鸡胸饭等等高热量食物。

记者查阅资料后发现,许多轻食以生食为主,慢性胃炎炎症、胃酸过少,或身体偏弱、容易腹泻、腹胀等人群应少吃,以免加重不适,幼儿和消化免疫功能下降的老年人也应少吃。轻食中的蔬果类要清洗干净,保证农药残留合格。轻食中的红肉以牛肉为主,无形中减少了其他红肉的摄入,红肉类食物中含有易被人体消化吸收的铁元素,长期不吃红肉可能引起贫血。

从食品安全角度来看,轻食是否新鲜,是否有污染、破损、腐败,冷链环节是否保证低温,销售环节是否严格按照保质日期销售等,这些问题都直接关系到消费者的身体健康和合法权益。从健康角度来说,除了西式轻食外,中式餐食也可以轻食,一小碗全谷杂粮煮成的八宝粥,撒上一把烤香的坚果碎,再配一小碗熟蛋虾仁拌菠菜,吃起来不但让胃肠更舒服,而且避免了细菌污染。