



# “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，以最佳的姿态迎接婚礼。“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，导致我经常会便秘、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，慢性胃肠炎、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心健康和合法权益。从健康角度来说，除了西式轻食外，中式餐食也可以轻食，一小碗全谷杂豆煮成的八宝粥，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。