

中国疾控中心检测分析 998 种饭店菜肴

# 下馆子吃饭，菜都很咸



生活条件变好了,下馆子逐渐成为百姓生活中的常事。不过美味背后,却藏着一些健康隐患,比如油、盐摄入往往超标,久而久之导致肥胖、高血压,还会诱发糖尿病、脑卒中,甚至是肿瘤。对此,美、英等国政府曾先后给老百姓提出外出就餐建议。我国居民也面临同样的问题,但缺乏相关的科学研究支撑。近日,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员王竹进行的《北京餐馆就餐者膳食营养消费调查》,披露了国内餐馆饭菜的营养状况。

### 老下馆子吃出慢性病

王竹告诉记者,本次研究共调查了 2204 名下馆子的消费者,涉及 998 种菜肴,其中包括主食 167 种、凉菜 240 种、炒菜 557 种、汤羹 34 种。调查显示,下馆子吃饭每人一餐摄入的脂肪和钠,超过全天推荐的摄入量,必须引起人们的重视。

调查结果显示,人们外出就餐时主要存在三大问题。首先,油多盐多。中国营养学会建议每天食盐摄入量不宜超过 6 克(钠 2200 毫克),而下馆子的人一顿吃下去的就有 2902 毫克,一顿吃的量比推荐量一天

还多。其次,畜禽肉类太多。我国居民膳食指南推荐,成人每日摄入畜禽肉类应控制在 50~75 克之间,而在外就餐一顿可平均吃进 120 克肉类,再加上水产 50 克以及蛋类,动物性食品摄入总量较高。第三,主食相对较少且过精。人们下馆子更加偏爱精细制作的点心和面食,使碳水化合物供能比偏低。专家提醒,如果长期这样吃,势必导致慢性病高发。

### 主食:面条饺子最咸

调查发现,面食类食品含盐量较高,普遍高于米食类。面条最咸,一小碗面条(50 克)光

是面条就含 350 毫克钠,加上调料含盐量更高。其他的高盐主食依次为饺子、家常饼、包子。而我们印象中觉得口感较咸的炒饭,含盐量反而排在后面。

王竹建议,在外就餐时,尽量选做法简单的主食,比如白米饭、白馒头、蒸煮粗粮等。如果要喝粥,尽量少选带肉的粥,比如皮蛋瘦肉粥、艇仔粥,不妨多选红豆粥、绿豆粥、玉米粥等。

### 凉菜:小凉菜也是重口味

人们往往以为,清淡的凉菜可以起到开胃、调味、配合主菜的作用,但出人意料的是,这次调查发现,餐馆里的凉菜往往也是“重口味”。100 克水产类凉菜(比如凉拌海蜇、咸鱼等)、酱肉等含钠量可达 500 毫克,之后依次为蛋类、肉类、菌藻类、豆制品类。凉拌蔬菜钠含量相对较低,为 280 毫克。

王竹建议,酱肉、腌制小菜等凉菜含盐量很多,最好少吃。凉拌蔬菜类比较清淡,可以适当吃一些。建议点凉菜时选择生菜蘸酱的方式,尽量少吃盐。

### 热菜:四种做法菜很咸

烹制的热菜类菜肴是高盐含量的“重灾区”,炒、炖、煮、炸、煲等各类烹制方式,含盐量均不低。从菜品种类来看,鱼、肉类菜肴(包括肉汤)的钠含量平均在 440 毫克/100 克以上,炒菜类在 250 毫克/100 克左右,吃一盘(八寸盘)带肉的炒菜,钠摄入量就已远远超过推荐的一天摄入量。从菜系上讲,川菜往往高油高盐,比如水煮肉等;东北菜善炖,盐都加在了汤汁中。从烹调方法上看,砂锅类、干锅类、卤水类、鼓香类菜肴常常比较咸。

王竹建议,想要控制盐,不仅要控制咸味也要控制“鲜”味。因为很多鲜味调味料,比如盐、酱油、味精、鸡精等都是钠的主要来源,而控盐就是要控钠。点菜时不仅要注意荤素搭配、色彩搭配,也要注意烹制方式的搭配,尽量少吃高盐食品。最后,王竹呼吁消费者,主动要求餐馆要少放盐,全社会一起来呼吁和创造低盐就餐环境。餐馆也应逐步完善咸味分级,把菜肴的咸味分为不同等级,满足不同人群的需求。(据《生命时报》)

## 有劲爆的美味您尽管说 “周口美食大搜索”栏目征集线索

□记者 梁照曾

本报于 7 月份开设的“周口美食大搜索”栏目以来,已经推出了 5 期周口的美味,不仅收到很多线索,而且让记者惊讶的是,当本报推出的美味见报之后,即被热心的周口食客们盯上,美味受到热捧。

为了让更多美味“飞”出寻常小店,本报特向社会各界征集美食线索,您身边若有值得推荐的美味,尽管给本报推荐,我们将一路追到底,将其“挖”出来,晒给周口的食客们,

给周口餐饮界增加更多珍品,同时这也是一种商机,藏有美味的店家,请不要犹豫啦!

俗话说“酒香不怕巷子深”,但是现在酒香也怕巷子深,对餐饮业来说,也是如此。遗憾的是,目前周口餐饮界的很多美味因其主人宣传不到位,一直被雪藏,有的甚至直到关店歇业,还不为大众知晓,食客们为此常感叹万分。

美味线索征集办法:1.读者可推荐自己熟悉的、并认为好吃的美食及其相关的饭店、餐馆等,经营地点须

在周口境内。2.推荐品种:主食、菜肴、小吃、茶点、西餐等均可。3.推荐方式:读者可以拨打电话 8599376 8599369, 编辑短信发至 13829412578 13592220015,电子邮箱发至 zkwbmsb@163.com, 邮寄信函至周口日报报业集团酒水餐饮部收。4.线索内容:推荐人的姓名及联系方式,所推荐饭店的名称、地点、电话及推荐美味的名称和特点。以上方式均可进行推荐。凡是推荐的美味被刊登到“周口美食大搜索”栏目,推荐人将获得本报提供的精美礼品一份。

## 苹果,你不知道的 4 件事

苹果富含膳食纤维、多种维生素和矿物质,吃苹果对健康很有好处。近日,美国《赫芬顿邮报》最新载文,揭示了苹果鲜为人知的“另一面真相”。

**苹果吃不对,1/3 营养会被浪费。**很多人都爱手抓苹果上下两头,从中间呈环状一口口啃着吃。科学家统计发现,这种吃法会浪费 30% 的果肉。建议大家在啃苹果时,注意啃掉两端的果肉。

**苹果也会导致过敏。**花生、坚果、贝类和鸡蛋是常见过敏食物,然而,有的人也会对苹果过敏。专家认

为,其罪魁祸首是附着于苹果表面的桦树花粉,而与苹果本身无关。

**苹果的确是减肥食物。**苹果中水和膳食纤维含量极高,有助于延长饱腹感,每只苹果仅含热量 95 千卡。研究发现,苹果皮中的熊果酸有助于增加有益减肥的棕色脂肪,降低肥胖风险。

**苹果是地球上种类最多的食物。**美国苹果专家罗温·雅各布森博士表示,美国曾经拥有 1.6 万种苹果。美国农业部最新数据表明,目前美国有 2450 种苹果。

(陈宗伦)

# 广告