

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。调查结果显示，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钠就有 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，可以适当多吃一些。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、豉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