

蔬果沙拉、鸡胸肉、三明治……

## 吃“轻食”真的减肥吗？

■ 记者 杨赞



“五月不减肥，六月徒伤悲。”夏至一过，天气逐渐温热起来，许多爱美人士再度开启减肥事业，主打健康、营养、少油的“轻食主义”受到越来越多人的追捧。

## 健康高颜值的“轻食”成为潮流

“这份‘轻食’我已经下单不止一次了，菜品丰富，营养均衡，有鸡胸肉、鸡蛋、南瓜、芦笋、土豆、圣女果等，我觉得很健康。”临近中午12点，一家公司的员工小丹打开外卖APP，下单了一份减脂套餐。她告诉记者，因为最近在减肥，低脂类的食物就成为她的午餐首选。

近年来，和小丹一样选择吃“轻食”的上班族不在少数。为了迎合消费者的新诉求，无论是饭馆还是各大外卖平台，也都可以看到“轻食”的身影，“轻食”已经成为挡不住的时尚潮流。

记者在美团等外卖APP中输入关键词“轻食”，随即就跳出几家主打“轻食”的店铺。随机点开其中一家，该店招牌——一款价格为24.8元的香菜鸡胸肉减脂沙拉，位居本月销售榜首，而商品详情里标注的“健康减脂”等字眼也格外吸引消费者的眼球。记者注意到，这款减脂沙拉中涉及到的食材有鸡胸肉、虾、鸡蛋、生菜、圣女果等，该店另一款低卡减脂套餐中的食材则有海藻、三文鱼、蟹柳、生菜、鸡蛋等，荤素搭配，营养均衡。除沙拉外，一些店铺还推出寿司、三明治等“轻食”产品。

记者发现，无论哪一种“轻食”，里面涉及到的食材种类都十分丰富，肉类常为鸡胸肉、瘦牛肉、虾肉等高蛋白低脂肪的品种，蔬菜以西蓝花、生菜、玉米、番茄、芦笋为主，主食以粗杂粮、薯类为主，烹调方法改煎炒为蒸煮、凉拌。另外，店家在颜色搭配、食物摆盘上也花费了不少心思，给人的第一印象就是琳琅满目、颜色鲜艳，瞬间勾起食欲。

## 吃“轻食”真的可以减肥吗？

少油、少盐、少糖的“轻食”不会让人摄入过多的油脂、盐分及糖，正因如此，“轻食”成为不少市民减肥瘦身的首选。那么，吃“轻食”真的可以减肥吗？带着这个疑问，记者采访了县人民医院营养门诊的医生。

“‘轻食’一词源于欧洲，是指比较清淡、热量比较低的饮食，这样的食物多是浅加工状态，保留了原来的味道和营养，属于低脂低糖低盐高膳食纤维，是比较健康的。但值得注意的是，现在市面上推出的很多‘轻食’其实未必是健康的。”医生告诉记者，轻食餐的烹饪方式多是生吃、凉拌，如果清洁不到位或是食材不过新鲜，极有可能出现细菌超标情况，也就达不到健康饮食的标准，特别是肠胃功能不好的人，建议少食用“轻食”。

“选择‘轻食’的市民，其实更要注意营养均衡，要保证正常膳食宝塔结构。”医生提醒，有些“轻食”以蔬菜、水果为主，缺少主食，而碳水化合物是人的第一供能物质，长期摄入不足容易导致营养不均衡、注意力不集中、易疲劳等情况。“像孕妇和未成年人，需要大量营养，是不适合‘轻食’这种饮食方式的。”

提到减肥，医生提醒，仅靠“轻食”未必能达到瘦身的目的。“现在很多商家为了追求更好的口感，常常会搭配各种各样的酱汁，如沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱等，量少，却是不折不扣的‘热量大户’。”医生表示，减重和减肥是两个概念，相对健康的减肥应当是增肌和减脂的过程，科学减肥主张遵循低脂低糖高蛋白的原则，即少吃油脂类食物、少吃主食和甜食，但少吃不等于不吃，同时还要配以适量的运动。

## 新一轮雨水天气今日上线

最高气温有望回落到30℃以下

记者 高娃

5月7日，县气象台宣布：预计未来连续5天平均气温在22℃以上，当天起我县正式进入气象学意义上的夏天。5月9日，我县最高气温更是达到了35.6℃，迎来了今年首个高温日。入夏之后，气温扶摇直上，连日来最高气温都破了30℃大关。不过，接下来受暖湿气流影响，新一轮雨水天气又将重新回归，其中12日至13日雨量较明显。有了降雨，最高气温也将回落到30℃以下。

不少市民感叹，春装还没穿够，怎么猝不及防就入夏了呢？其实，由于气候变暖，入夏时间总体一直在提前，而夏天的天数也呈增长趋势。从具体的年份看，近年来新昌入夏时间有早有晚，

比如2018年入夏时间为5月12日；2019年则比上一年推迟10天，5月22日入夏；去年和今年差一天，5月8日入夏。入夏之后，气温上升均较为明显。

那接下去天气还会持续这样的热情吗？目前看来并非如此。县气象台预计，今天开始我县转阴有阵雨或雷雨的天气，12日至13日前后将持续阴有阵雨或雷雨天气，雨量较明显，气温方面受雨水打压影响，有明显回落，明天最高气温29-30℃，后天最高气温27-28℃。

春末夏初往往是强对流天气的高发期，此时雷雨、短时强降水、大风现象多发，市民朋友还需时刻关注天气变化，做好相关预防措施，同时及时调整穿衣，合理安排出行。



## 关爱老人活动受欢迎

近日，华夏义工协会组织开展“百善孝为先”活动，志愿者们为老人洗理头发、洗脚、量血压、测血糖，和他们一起共进午餐……一张张笑脸、一声声祝福，营造出了温馨幸福的氛围。（记者 杨赞 摄）



## 教职工羽毛球赛举行

近日，由县教体局、教育工会主办的2021年全县教职工羽毛球赛落幕，来自各校、教体机关和相关下属单位的30支代表队参加了混合团体、男双、混双、双打等项目的角逐。（记者 杨玉珊 摄）

## 公益人士走进乡村为老人献爱心

记者 王娟敏

近日，立德文旅有限公司与姐妹花义工协会联合为沙溪镇董村村及周边村的老人们举行爱心活动。

活动中，义工们为老人洗头、洗脚、理发、剪指甲，还为老人们捶背，把老人们打理得干

干净净、容光焕发。立德文旅有限公司董事长吴宝芹还为老人们准备了丰盛的午餐和精美的礼品，并为90岁以上的老人送上了特别奖品。“今天真的开心，姐妹花们跟我们的女儿一样，我们真是有福气。”老人们开心地表示。

当天下午，义工们自编自

导自演，为老人们上演了《五女拜寿》等经典热闹、喜闻乐见的节目，赢得了老人们的阵阵掌声。

“我们也是尽自己的力量，给老人们带去一分快乐和安慰，为她们们的生活增色添彩。”姐妹花义工协会邓锡芹表示，今后还将继续开展类似活动。

## 信息广场

## 出租

南门新回路25号，二层电梯厂房，每层420m<sup>2</sup>。  
电话：13858590688

## 计价办法

内容3元/字 标题5元/字  
普通阿拉伯数字1元/字  
电话手机号码5元/只

## 遗失声明

商月娥遗失浙江省医疗收费票据二份，票据代码：33060220，票据号码：160029395，金额：2376.40元；票据号码：160029171，金额：48909.51元，声明作废。

## 电力设备检修预告

尊敬的用电客户：

根据国网新昌县供电公司生产计划检修安排，定于5月20日进行电力设备检修，现将电力设备检修影响客户区域范围列表公告如下，若遇雨天、雷暴等恶劣天气检修工作取消，工作期间会对正常供电造成影响，请各相关用户谅解并做好生产安排，如有疑问，请咨询电力服务电话：86016110。

检修日期	时间	检修范围
5月20日	7:30-11:00	澄潭镇-里丁行政村(东坑坪自然村,里丁自然村),镜岭镇(溪西行政村-溪西自然村,坪桥行政村-荒田坪自然村,西坑行政村-西三自然村),澄潭镇-坑下行政村-坑下自然村,东茗乡-下岩贝行政村-下岩贝自然村
5月20日	8:00-13:30	七星街道-杨梅山行政村-杨梅山自然村

新昌县供电公司  
2021年5月11日