北上广打工人的外卖有4大特点

专家给出营养健康“优化建议”

近日，一份涵盖北京、上海、广州三地职场打工人的《职场人外卖营养“体检”报告》出炉。这份报告收集了三地15个中央商务区职场打工人的外卖数据，分析发现，三地选择高碳水、重油重辣、多肉的外卖订单均已接近或超过50%。这些数据透露出哪些健康问题，中国注册营养师张海英接受“环球时报健康客户端”记者采访时给出了分析解读。

受访专家

中国注册营养师 张海英

环球时报健康客户端记者 卞磊

河北省秦皇岛市抚宁区抚宁镇一家草莓种植合作社社员在大棚内采摘草莓。 新华社记者杨世尧 摄

青睐高碳水

报告发现，北京是三地中选购米、面、包子等高碳水食物最多的地区，外卖订单量占比达20.3%；广州次之，占比19.9%；上海虽然在三地中占比最少，但数据也达到18.6%。

张海英：米、面、包子基本都是精制米面类主食，主要提供碳水化合物。若职场人长期吃精制米面类主食，首先易缺乏B族维生素、膳食纤维、矿物质等，从而引发口角炎、便秘等不适。其次，这类食物升血糖作用较快，不利于血糖稳定，对需控制糖尿病及糖耐量异常人群来说不利；若血糖波动大，会使大脑得不到持续稳定的血糖供应，可能影响职场人群的工作效率。再次，精制米面类口感较好，多吃易导致膳食能量超标，加上很多职场人多久坐、少运动，易引起超重、肥胖，甚至高血脂等问题。

改进建议：推荐在每天200~300克的谷类主食摄入中，有约1/3~1/2由全谷物和杂豆类替代，比如燕麦、荞麦、绿豆等。另外也可吃50~100克的薯类杂粮，如土豆、红薯、山药等。

几乎“无肉不欢”

报告显示，对于炸鸡、烧烤、汉堡等多肉食订单来说，上海和北京的订单量占比不相上下，分别达19.7%和19.3%，广州订单量占比16.8%。

张海英：肉类吃多了易导致能量超标，且过多摄入蛋白质，易引起不必要的肝肾负担。同时，外卖肉类多采用煎炒炸或烧烤的高温重油烹饪方式，易产生苯并芘、反式脂肪酸等致癌物，或对心脑血管健康不利的物质。

改进建议：肉类本身是优质蛋白来源，一般每天推荐70~150克，约1~2个鸡腿肉的量。职场人点肉类外卖时，建议选择荤素搭配的菜，如青椒肉丝，中午推荐吃约50g的肉，再点一份叶类蔬菜和一份含全谷类的主食搭配着吃。另外，可选择健康烹饪的肉菜，比如清蒸鱼、白斩鸡蘸少油调料等。

追求“重口味”

在麻辣烫、干锅、串串等重油重辣的食物选择上，北京再占据榜首，订单量占比达17.0%，上海与广州的占比略低，分别为15.3%和13.2%。

张海英：重口味让人大快朵颐，易导致热量摄入过多。此外，多油，尤其是多饱和脂肪和反式脂肪，会损害心脑血管健康，还易引起高血脂等问题；盐摄入过多和高血压的发生密不可分，还可能影响肾脏和骨骼健康。

改进建议：对于已有超重肥胖、高血压、高血脂、糖尿病或糖尿病前期等问题的患者或高危人群，更要控制重口味食物摄入量，尽量点口味清淡的外卖。

爱奶茶多过水果

报告显示，有45%的消费者每周要点3次以上奶茶，但只有不到11%的消费者会每天订购水果外卖。

张海英：水果蔬菜富含膳食纤维、钙、镁、钾、维生素A、维生素C等重要营养素，不仅有益肠道健康，且对于维持电解质平衡、保持身体免疫状态等有重要作用。同时蔬果热量相对较低，属于高营养素密度食物。

改进建议：日常点外卖尽量要每餐有蔬菜、每天有水果。比如吃中式餐时，可选荤素搭配的盒饭，或在肉菜之外让店家水煮一份白灼时蔬；吃西式餐时，可另选一份蔬果沙拉做配菜，减脂期最好不加沙拉酱；办公室可放几种耐放或好剥的时令水果，作为加餐时的健康零食选择。

“常吃外卖一方面会导致日常摄入的食物品种有限，另一方面有摄入塑料微粒的风险。”张海英建议职场人的“外卖生活”可参考“四化”，即主食多样化、肉类精选化、烹饪健康化、蔬果常态化。此外，若能减少外卖频率，自己带餐，或者上班时将自带非塑料餐具放在常点的外卖店中，都是对“外卖生活”有益的小改良。

生命时报官方网站

吃饺子蘸醋好处多

中国注册营养师 刘萍萍

吃饺子时，醋是很多人必不可少的调料。从健康角度来说，吃饺子蘸醋的确有不少好处。

降低血糖反应。饺子看似有荤有素，但实际升糖速度很快。一方面，饺子皮往往是用精白面粉做的，煮熟后淀粉充分糊化，质地柔软，非常容易消化，再加上大家往往是趁热吃，因此很容易导致血糖迅速上升。另一方面，一些饺子馅料里肥肉较多，搅拌时还会加油，过多脂肪会降低胰岛素敏感性，并且跟完整的蔬菜相比，剁碎的控糖效果大打折扣。研究表明，醋可以延缓胃排空速度，促进血液中葡萄糖的消耗。醋还能抑制淀粉酶活性，降低碳水化合物的消化速率，延缓小肠对葡萄糖的吸收。此外，热腾腾的饺子放到醋汁里蘸一下，可以降低入口温度，不但有助控血糖，还能保护食道。

增食欲、解油腻。粮食发酵变成醋的过程中，产生了大量鲜味和香味物质，因此吃饺子蘸醋可以促进唾液分泌、增加食欲，非常适合味觉退化的老人以及食欲不佳的消瘦人群。醋还能去腥解腻，有助缓解吃肉馅饺子带来的油腻感。

有助控盐。适量的酸味能使咸味变得更加明显，因此，吃饺子时蘸醋可以增加对食盐的感知，这样在包饺子时就可以少放一点盐，对高血压等需要控盐的人来说格外有益。此外，醋和饺子一起吃，还可以促进饺子中钙、铁、锌等营养素的吸收利用。

醋的种类很多，以下几种特别适合跟饺子搭配。一是陈醋。陈醋是以高粱为主要原料陈酿而成，浓烈芳香，虽酸度高，但没有刺激感，特别适合跟肉馅饺子搭配，比如猪肉韭菜饺子、牛肉大葱饺子等。

二是香醋。香醋是以糯米为主要原料陈酿而成，酸而不涩、香而微甜，相比陈醋，口味更为柔甜、清爽，特别适合跟带有腥味的水产馅饺子一起吃，比如鲅鱼饺子、虾肉饺子等。

三是米醋。米醋是以大米为主要原料酿制而成，酸味柔和、清香爽口，和黄瓜鸡蛋、白菜香菇等素馅的饺子更为般配。此外，市场上还有专门的饺子醋，是在普通醋的基础上，添加大蒜、生姜等香辛料制成的。大家也可以自制，比如用陈醋配上蒜泥、生姜、酱油、辣椒等，调出自己想要的口味。

需要提醒的是，过多醋酸可能会腐蚀牙齿，损伤食道，加重消化道疾病，因此，吃醋要适“度”和适量。一般来说，总酸度在6%左右的醋，每次吃30毫升比较适宜。有牙齿敏感、咽喉不适、胃溃疡、胃酸过多等问题的人群，尽量不吃或少吃醋，以免加重不适。

生命时报官方网站