

# 盖浇饭 是“中式能量碗” 还是“热量炸弹”

受访专家

中国注册营养师 马跃青

环球时报健康客户端记者 王淑颖

近年来,为了迎合现代消费者的口味和趣味,很多传统美食选择“改名换姓”。最近,上海一家餐厅将盖浇饭改称为“中式能量碗”,并推出了农家一碗香能量碗、青椒鸡丁能量碗、番茄鸡蛋能量碗等多种口味,在网上引发热议。有些网友表示,这种命名方式让人眼前一亮,期待能马上吃到;也有网友表达了反对意见,感觉还是盖浇饭听起来更有食欲。

中国注册营养师马跃青告诉“环球时报健康客户端”记者,“中式能量碗”听起来更具现代感和时尚感,店家的本意应该是让消费者认为,吃这样的饭菜能充满活力。但从营养角度来说,这个名字恰恰暴露了盖浇饭一个特别大的健康缺陷——热量高。

《英国医学杂志》上发表的一篇文章,比较了巴西、中国、芬兰、加纳、印度和美国6个国家223种食物的热量,结果发现,盖浇饭的热量都超过了1000千卡/份。其中,鱼香肉丝盖浇饭、宫保鸡丁盖浇饭、鱼香

茄子盖浇饭和土豆丝盖浇饭的热量分别高达每份1649.6千卡、1589.5千卡、1553千卡和1148千卡。根据《中国居民膳食营养素参考摄入量(2023版)》,轻体力活动成年女性和男性每日能量需要量分别为1700千卡和2150千卡。也就是说,对于轻体力活动女性来说,吃完一份鱼香肉丝盖浇饭,热量值就接近一天的需要量了。长期吃高热量的盖浇饭,势必会导致能量过剩,带来发胖风险。

马跃青分析说,盖浇饭通常由菜肴和米饭两部分组成,其中的菜肴往往香味浓郁、非常下饭,是典型的“热

量炸弹”。以鱼香肉丝、鱼香茄子等鱼香系菜肴为例,为了达到咸、甜、酸、辣、鲜、香等口味,烹饪过程中往往会加入大量油和糖。甜味会降低咸味,要加入更多的盐才能突出咸味,所以鱼香系菜肴是典型的“四高菜”——高油、高糖、高盐、高热量。还有些菜肴的原料本就脂肪含量高,比如排骨、五花肉等;有些原料则特别容易吸油,比如茄子、土豆、鸡蛋等,加大量油及各种调料炒完后,连菜带汁一起浇到米饭上,让人胃口大开的同时,也会带来多种健康问题,尤其不适合肥胖、高血压、高血脂等慢病人群食用。此外,盖浇饭往往蔬

菜种类单一,量也不足;主食以白米饭为主,缺乏粗粮、豆类和薯类,且量很大,这样的搭配很难补足膳食纤维、维生素C以及多种植物化学物,对健康不利。

在外就餐吃盖浇饭,最好不要把菜肴的汤汁拌入米饭全部吃掉,建议搭配一份清爽的蔬菜,只吃一半米饭,如果菜肴很油腻,最好涮一下再吃。在家做盖浇饭时,除了炒菜时少油少盐、注意荤素搭配外,建议在米饭里加点小米或紫米等粗粮,也可单独蒸一块红薯替代部分主食。

生命时报官方网站(来源:环球时报健康客户端)

专家提醒并无养生效果

受访专家

东南大学附属中大医院临床营养科主任 金晖

环球时报健康客户端记者 施婕

当中药和冰淇淋相遇,会碰撞出什么样的味觉火花?近日,一类名为“药膳冰淇淋”的新式甜品出现在上海、武汉、哈尔滨等城市的冰淇淋门店中,备受追捧。

中药跨界食品领域不算新鲜事,从早前的中药茶饮、中药面包、中药咖啡,到现在的中药冰淇淋、中药雪糕,主打新中式草本概念的中药食品受到不少年轻消费者的青睐。据媒体报道,在上海一家新开的冰淇淋店内,最近主打推出的药膳冰淇淋吸引了众多顾客排队购买,热门口味如薄荷西瓜霜、野菊开心果、烟熏乌梅、山楂佛手柑、川贝枇杷膏等,常常一上线就卖断货。价格方面,120克的冰淇淋售

价38元,150克售价45元,作为加料,东北长白山人参每份12元,冬虫夏草每份18元。

药膳冰淇淋其实并非该店独家推出,一些中医药科研机构也在发力研发。比如,黑龙江省中医药科学院近日推出了三款中药雪糕,配方灵感来自中医经方,分别具有驱寒、饱腹和健脾功效。据介绍,其中一款含姜产品,吃起来冰冰凉凉的,却能驱走身体寒凉。提及研发初衷,有关负责人表示,他们从中医药食同源的理论出发,在冰淇淋中加入食养材料,不仅美味也兼顾了健康。

“环球时报健康客户端”记者调查发现,热衷为中药冰淇淋买单的消费者大多出于尝鲜考量,想亲身感受一下药膳冰淇淋的口感魅力。那些不断复购的顾客则是因为“味道挺不错”,有中药背景加持,觉得至少吃了对身体是无害的。非常认同中医“药食同源”的消费者则表示:“吃了这些药膳冰淇淋,或多或少会有一点功效。”

加入中药的冰淇淋是否真能做到

美味养生两不误?东南大学附属中大医院临床营养科主任金晖肯定地说,中药冰淇淋是没有养生功效的。首先,中医认为,人体健康与人体内的阴阳平衡密切相关,寒凉食品因性质属寒,易导致人体内阳气受损,会影响脾胃功能。换句话说,吃冰淇淋这类寒凉的食物,本身就不养生。其次,中药首先是药材,除了药食同源的食材外,不允许将任何其他药材加入普通食品中。第三,中医讲求对证治疗,辨证施治,冰淇淋中的中药配方是否适合个人体质,需要专业医师判断,如果不适配,不仅起不到效果,可能还会伤身。最后,即使是药补食疗,也需要长期食用才能起效,但从营养学角度出发,并不推荐人们长期食用各类冰淇淋。

金晖提醒,虽然冰淇淋有解暑降温的效果,吃时仍要掌握“三适原则”。

**1. 适量:**冷饮是含糖大户,不宜每天食用,每次也不宜食用过多,最好限制在80克以内。

**2. 适时:**饭前饭后不宜吃;大汗或运动过后不宜吃;夜间醒来不适合吃;刚吃完热食不适合吃;一般在饭后1小时、午睡后半小时、中午时间段吃为宜。

**3. 适宜:**幼儿要少吃;有肠胃疾病的人或消化功能衰退的老人要慎吃;患有心血管疾病的人要慎吃;糖尿病患者也要慎吃,即使打上“0蔗糖”标签,也要谨防各种隐形糖。

生命时报官方网站(来源:环球时报健康客户端)

