

营养失衡、扰乱代谢……

外卖给健康拖后腿

受访专家

中国疾控中心营养与健康所教授 杨月欣

北京大学首钢医院营养科主任 龚雄辉

上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师 蔡 骏

生命时报记者施婕

如今轻点手机、坐等美食上门已成为新的“吃饭日常”。殊不知,这些触手可及的美味正成为舌尖上的营养陷阱。澳大利亚悉尼大学发表在英国《欧洲临床营养杂志》的一项研究,比较了全球最受欢迎的十几个外卖平台数据后发现,外卖正在重塑全球食品环境,暗藏营养失衡、罹患慢病等一系列健康风险。

外卖成健康“杀手”

美国爱荷华大学公共卫生学院发表的研究指出,与很少点外卖或外出就餐(每周少于1顿)的人相比,常点外卖(每天2顿或更多)的人全因死亡率增加49%,心血管死亡率增加18%,癌症死亡率增加67%。每天点的美味外卖,可能正在暗中伤害身体。

精准“投喂”改变口味。外卖市场为国民带来了方便快捷、高性价比的口味享受,同时也在左右消费者的用餐倾向。多数用户优先关注菜品价格,外卖平台发起拼团价、低价套餐、满减或买赠等促销活动,诱导消费者过量点餐,餐品剩余的情况频繁发生。同时,为了提高点单率,平台会通过历史订单、浏览时长等大数据分析用户口味,刻意放大其重复选择偏好,进行精准“投喂”,易造成菜品选择单一。

营养结构容易失衡。中国疾控中心营养与健康所教授杨月欣分析认为,餐饮外卖的健康隐患直接表现为膳食结构和营养的失衡。因蔬果易氧化变色、封闭配送时间长会影响菜品外观等缘故,外卖餐品多以肉类、精米白面为主料,蔬菜类、杂粮类的占比偏低。配送时,菜品需持续保温,维生素C、B1、叶酸等水溶性维生素,多酚类抗氧化物质等热敏感营养素会加速流失。杨月欣强调,建议年轻人



适量控制外卖次数,尝试自己购买食材并烹饪,保证蔬果摄入量,合理搭配肉鱼蛋奶、谷薯类食物。

高油盐糖催生慢病。为追求出餐速度与风味,高温油炸、高盐高糖调味,堪称“标准烹饪套餐”,脂肪、钠可能严重超标。比如,中餐的“锅气”少不了猛火宽油,即使是蔬菜沙拉也可能暗藏沙拉酱等高脂食物。2025年《中国外卖食品油脂含量调研报告》披露,高销量外卖的脂肪含量普遍超标,单份外卖平均油脂含量达45克,超过每日推荐摄入量的50%。上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师蔡骏指出,营养失衡、高盐高脂可破坏机体代谢稳态与肠道菌群,轻则引发痤疮等皮肤病、增加超重和肥胖风险,重则显著提高糖尿病、高血脂、高血压等代谢综合症的患病几率。

商家卫生隐患很大。不少外卖商家只有摊位没有堂食,缺乏相关监管措施,于是大肆使用劣质油、不新鲜食材,甚至是违规使用添加剂。比如,粥店在粥里加增稠剂,隔夜售卖情况不少见;麻辣烫店反复使用汤底,细菌超标风险倍增;水果捞店售卖发霉水果,残留黄曲霉毒素等强致癌物。蔡骏表示,这些卫生问题可直接造成食源性致病菌污染,引发急性胃肠炎、细菌性食物中毒,长期摄入可增加慢病风险。

塑料包装伤害心肺。当下,我国外卖使用的一次性餐盒仍以塑料材质为主,在接触高温(70℃)或富含油脂类食物时会加速析出不良成分。其中,双

酚A、邻苯二甲酸酯已被众多研究证实为内分泌干扰物,可引发炎症、氧化应激。北京大学首钢医院营养科主任龚雄辉指出,长期使用塑料餐具会增加生殖系统疾病、自闭症、哮喘的患病风险,心血管疾病发病率也会显著升高。

别让外卖拖了营养后腿

蔡骏和龚雄辉认为,规避外卖带来的健康隐患,需要个人、商家、平台、政府形成合力。

三步选出合格外卖。点餐前,仔细查看商家的《营业执照》《食品经营许可证》是否齐全有效,以及用户评价、食安等级、后厨卫生如何,优选“可堂食”的店铺。

点餐时,践行“光盘行动”,避免盲目凑单或过量购买,可遵循“321法则”——“3”是指必含蔬菜、蛋白质、谷薯这3类食物;“2”为慎选油炸食品、腌制食品,“1”代表留一条备注,即“少油少盐少糖”。同时,尽量选择新鲜、当季食材,谨慎购买冷加工糕点、冷食荤菜、生食海产品等高风险餐品。下单时,建议选择“无需餐具”并自备一套,避免塑料伤害。

收到餐品后,首先查看包装是否完好、是否有“食安封签”,发现问题要当场拒收并联系商家处理,如遇纠纷可拨打“12315”投诉电话。如无问题,尽快将饭菜移到自备餐具中食用;如果菜品较油,可用热水涮一下,可减少约15%的表面油脂;如果食物种类不足,可自行

准备“营养补丁”,比如鸡蛋、黄瓜、坚果仁等。

商家优化自身服务。商家应提升餐品的健康属性,可遵循“321法则”开发营养均衡、科学配比的菜品或套餐;推广小份菜、“一人食”等小份餐饮模式,避免食物浪费;使用合格的一次性餐具、加上食安封签,杜绝配送污染。同时,加强食安管理,参与“明厨亮灶”建设,公开后厨的加工过程,接受社会监督。蔡骏进一步提出,建议商户“按时定价”,比如合理提高晚间外卖价格,有助消费者养成三餐定时、少吃/不吃夜宵的习惯。

平台推广营养标签。龚雄辉建议,如今,不少商家已在自家的菜品、饮品上添加“营养评级标签”,并列出了营养构成和比例,帮助消费者选出适合自己的食物。就平台而言,可带头推广这一模式,同时实施“健康商家认证”,优先推荐使用新鲜食材、烹饪少油少盐的商家。此外,平台可联合第三方检测机构,每月抽检炸鸡、麻辣烫等高风险品类外卖的食品安全情况,并设置红黑榜予以公示,倒逼商家注重后厨卫生。

专项监管筑牢食安。国家出台专项管理规范,并完善相关细则,比如《餐饮服务通用卫生规范》要求外卖食品标注食用时限,并规范配送工具清洁消毒流程;开展专项整治行动,定期抽检、动态监管,以加强监督执法,构建外卖餐饮食品安全的全链条监管体系。

据生命时报官方网站