

世界杯带火“哈兰德食谱”

运动员饮食，我们能不能“抄作业”

7月20日凌晨3点，2026美加墨世界杯决赛在美国纽约开球，由西班牙队对阵卫冕冠军阿根廷队。

赛场之外，不少球员的饮食也引发关注，特别是一份网传“哈兰德食谱”，网友纷纷热议其“量大”“生猛”，还有不少球迷、博主复刻打卡，这份专属食谱，普通人能抄作业吗？一起听听专家的解读。



图据央视新闻

中国居民膳食指南 (2022)

平衡膳食八准则

- | | | | |
|-----|---------------|-----|-----------|
| 准则一 | 食物多样，合理搭配 | 准则五 | 少盐少油，控糖限酒 |
| 准则二 | 吃动平衡，健康体重 | 准则六 | 规律进餐，足量饮水 |
| 准则三 | 多吃蔬果、奶类、全谷、大豆 | 准则七 | 会烹会选，会看标签 |
| 准则四 | 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉 | 准则八 | 公筷分餐，杜绝浪费 |

平衡膳食八准则。

为职业运动员，长期训练让他具有极高的身体素质及基础代谢率，能量摄入与消耗基本平衡。

普通人盲目照搬风险大

“哈兰德食谱”，普通人能照搬吗？专家提醒，普通人盲目模仿存在三大风险。

风险一：热量严重过剩

以60公斤体重的人为例，消耗6000大卡大约需要慢跑20小时、游泳15小时，或者跑2.5场马拉松。普通人的日常消耗远不及职业运动员，若照搬6000大卡的饮食，多余热量会迅速转化为脂肪，导致肥胖、高血脂、高血糖等代谢问题。此外，暴饮暴食还会对胰腺造成巨大负担，可能诱发急性胰腺炎。

风险二：生食安全隐患巨大

网传哈兰德会生食牛心、牛肝等，尤其不可盲目效仿。生的动物内脏和未经巴氏消毒的生牛

奶，可能携带沙门氏菌、大肠杆菌、布鲁氏菌等致病菌及寄生虫，易引发急性肠胃炎甚至全身性感染。其中，布鲁氏菌病是一种严重的人畜共患病，可导致反复高烧、关节剧痛，治疗不及时甚至可能致残。

风险三：中毒风险增加

动物内脏虽营养丰富，但普通人群长期大量食用风险很高。

例如，每100克牛肝的维生素A含量为5000~9000微克，远超成人每日3000微克的可耐受最高摄入量。脂溶性维生素A过量会在肝脏蓄积，导致中毒。此外，内脏的高胆固醇、高嘌呤也会增加心血管疾病和痛风风险。

专家特别提示，即便是日常健身人群，也不建议照搬这套食谱。健身人群的运动消耗依旧无法和哈兰德相比，贸然摄入6000大卡热量也会导致脂肪堆积。增肌所需的蛋白质完全可以通过熟



哈兰德在比赛中。 新华社发

制的瘦肉、鸡蛋、奶制品等获取，无需冒生食风险。

运动员膳食我们如何抄作业

网传的这份“哈兰德食谱”普通人能“抄作业”吗？专家表示，其中的膳食原则对普通人仍有参考价值。

专业足球运动员的食谱是为追求竞技表现最大化且有专业营养团队跟踪设计的“个性化方案”，而普通人的饮食是为了预防疾病与维护长期健康，两者目标完全不同。

专家表示，大家无需跟风复刻球星同款饮食，可以结合《中国居民膳食指南(2022)》，打造属于自己的安全健康饮食方式。

健康饮食没有统一模板，不必盲目追求球员同款吃法。合理搭配、保持膳食平衡，才是适合普通人长久坚持的饮食之道。

综合央视、《健康时报》报道

太平人寿湖北分公司2026年“保险五进入”主题活动专栏

太平人寿湖北分公司走进街道开展全国保险公众宣传日活动

近日，为积极响应“7·8全国保险公众宣传日”活动号召，太平人寿湖北分公司紧扣“奋进‘十五五’，保险让前行更有底气”活动主题，在武昌区水果湖步行街开展金融知识科普与宣传活动，将实用的金融保险知识送到广大市民身边。

活动过程中，工作人员与市民展开趣味问答互动，内容涵盖如实告知义务、防范金融诈骗、理性投保等热点内容。

市民们踊跃参与，在轻松愉快的氛围中加深了对保险功能的理解。

活动特别关注外卖骑手、环卫工人等新市民群体，工作人员结合新市民群体职业特点，围绕个人信息保护、防范电信诈骗、警惕高收益陷阱等与其日常工作生活密切相关的风险点展开讲解，帮助新市民群体增强金融风险防范意识。“这些问题跟我们平时的工作生活

联系很紧密，听完讲解收获很大。”一位市民说道。

此次活动是公司践行金融为民理念、主动贴近公众开展金融教育宣传的切实举措。通过寓教于乐的互动形式，进一步拉近了与公众的距离。未来，太平人寿湖北分公司将继续积极参与各类金融知识宣传活动，推动金融知识普及常态化、多样化，为守护人民群众美好生活贡献太平力量。



太平人寿湖北分公司活动现场。