

輕食餐這麼做，越吃越愛，越吃越瘦！

18-07-2021 上海市消保委

一直以來“減肥瘦身”都是人們口中的熱點話題~健康飲食、合理飲食的理念深入人心。人們開始關注怎樣吃才能既減肥又健康，“輕食”的概念和產品便應運而生。但吃“輕食”真的可以有效減肥嗎？是否存在食品安全風險呢？

### 輕食的起源和概念

早在《黃帝內經》中就有記載：“飲食自倍，腸胃乃傷”，意思就是吃得過量、過飽會損傷腸胃功能，會危害人們的身體健康。現代人各種“吃出來的病”，如 2 型糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等代謝性疾病也時刻告誡人們要“管住嘴、管好嘴”。

人們對於飲食的要求不再局限於果腹或滿足口舌之欲，“吃七分飽”的“輕食”正好迎合了人們對於健康生活的追求，追求搭配合理、營養均衡的健康飲食成為了新時尚。

### 輕食

“輕食”中所謂的“輕”，是指食物的份量比較輕，食物的熱量比較少，用餐的程式比較簡單，食用的速度比較快。簡單來說，就是指低能量、低脂肪、高纖維、製作簡單、原汁原味、健康營養的食物。“輕食主義”宣導簡單、適量、均衡、健康的飲食態度與飲食理念，因此常常與健身、素食、減脂等概念聯繫在一起。

目前，市面上的輕食品種，已經囊括了蔬果沙拉、三明治、粗糧、高品質蛋白質、無麩質的蕎麥麵等，其中以蔬果沙拉最為普遍。

### 輕食的製作

從營養學角度來說，所有符合均衡、自然、健康理念的產品都屬於輕食。穀物、蔬果、肉類、豆製品和奶類缺一不可。

以“輕食沙拉”為例，含有豐富維生素的蔬菜和瓜果原料，有助於改善人們的腸胃生態，保護消化系統。

√ 穀物多選擇全麥或者粗糧~

√ 蔬果是輕食沙拉中的主要成分，占比達到 $\geq 2/5$ ，巴西莓果碗、蔬果汁、藜麥、羽衣甘藍等都是輕食界的網紅~

√ 大豆含豐富的優質蛋白質、必需脂肪酸、多種維生素和膳食纖維，建議每人每天攝入 30g-50g 大豆或相當量的豆製品，所以芸豆、鷹嘴豆等都是輕食沙拉中的常客~

√ 肉類則多選擇水煮的雞胸肉、魚片、牛肉等脂肪含量少的優質蛋白質，避免使用動物內臟、五花肉、蹄膀等高脂肪肉類~

√ 再加上橄欖油、薑醋汁調味，或搭配一杯無糖酸奶，一份典型的輕食沙拉就即將完成了！

除了選擇低油、低脂、高纖維的原料以外，食材的組合設計是必不可少的。輕食沙拉中每種成分的比例可以為 5:3:2 的黃金比例，即果蔬 50%、主食 30%和蛋白質 20%；或者基於 4:3:3 的平衡比例，即水果和蔬菜 40%、主食 30%，肉蛋奶 30%。

這樣的比例既保證了輕食良好的口感，也保證了營養攝入的均衡。

輕食最大的特點是其烹飪方法，不用煎、炸、滷、醃的烹飪方法，取而代之的是涼拌、水煮、蒸、焯、烤的方法，大大減少了鹽和油的用量，保留了食物原本的味道，更減少了烹調過程中產生的多環芳烴和丙烯醯胺等有害物質。

由此，少油、少鹽、少糖的輕食沙拉不會讓人們攝入過多的油脂、鹽分及糖，讓人們的腸胃感受到自然零負擔的輕鬆，還能起到瘦身的效果。因此被很多年輕人所接受並喜愛，也成為有減肥需求的人群飲食首選。

## 輕食的適合人群

### 適宜人群

隨著人們生活水平的提高，加上中國傳統的重油重鹽的飲食習慣，很多人存在每日攝入能量過多的情況。

高體重指數（BMI）是導致“三高”、心腦血管疾病的危險因素，還影響人體的正常免疫功能，使得某些感染性疾病的易感性大大增加，嚴重危害人類健康。因此，建議有“三高”（高血壓、2 型糖尿病、高脂血症）等代謝性基礎

疾病的患者、形體肥胖者、體脂過高者，以及有健身和減肥需求的人群，可以通過“輕食”達到飲食控制的目的。

### 不適宜人群

沙拉等輕食大多是涼的，過量食用生冷食物會損傷人體陽氣，出現畏寒手冷、心腹冷痛、大便稀溏、痛經閉經等不適症狀。

如果原來就腸胃功能不好的人，如慢性胃炎、慢性結腸炎等患者，不適宜食用輕食。孕婦、哺乳期婦女和未成年人由於需要大量營養，也不適合輕食。還有消耗性疾病的患者，如腫瘤、甲亢等，他們對能量的消耗和需求是不斷增加的，鼓勵增加優質蛋白質的攝入，不建議控制飲食。

### 輕食減肥的誤區

輕食有助於減肥者的體重控制，但是輕食≠節食！在選擇輕食產品時需要注意什麼呢？

要辨別輕食中的高能量食物並適當減少攝入量，這樣才有助於減少攝入過多的熱量。要注重搭配合理、營養均衡，避免營養失衡。要配合運動、飲水等其他方法來達到減脂的目標。

### 蔬果沙拉輕食

這類輕食的特點是蔬菜多、主食與肉類少，能量 300-400kcal 左右。由於主食量偏少，飽腹感不強，容易增加零食等非計劃進食，甚至出現報復性多食暴食，影響減脂效果；主食與脂肪攝入過少還會導致女性月經紊亂。

這類輕食可適當增加主食，如 2 片全麥麵包或 1 根玉米，把當頓的能量提升到 500 千卡左右。

為了追求更好的口感，蔬果沙拉常常搭配沙拉醬或者千島醬，量雖少，卻是不折不扣的“熱量大戶”！一小杯沙拉醬約 20 克，其熱量相當於一個甜筒或者一碗米飯。

因此，選用低脂的沙拉醬，或者用酸奶、健康橄欖油和蘋果醋等調料製作的油醋汁代替，使醬汁的味道更清新。

牛油果是輕食裡常見的食材，但牛油果屬於高熱量食物，兩個牛油果所含的熱量就高達 400kcal，不建議經常食用。

輕食沙拉中通常含有蒸煮或生食的魚肉類，但總量非常小，容易引起蛋白質不足的問題，久而久之，體重下降了，但肌肉的蛋白質含量也下降了，肌肉鬆鬆垮垮，身體萎軟乏力，還會導致營養不良性水腫。蛋白質還是體內多種酶的成分，蛋白過低會導致人體抗病能力下降，免疫功能減退，容易出現上呼吸道感染、急慢性腸炎等疾病。

所以，一般人不建議每日食用輕食沙拉，即使是有減肥需求的人，仍需增加優質蛋白質的攝入以達到減脂增肌的效果。

脂溶性維生素如維生素 A、D、E、K 等，必須與油脂一同攝入才有助於吸收，比如胡蘿蔔只有跟脂肪一起進食才能被吸收和利用。

黑芝麻、核桃等堅果類食品，含有豐富的蛋白質和人體必需的脂肪酸，能夠促進脂溶性維生素的吸收，但堅果類脂肪含量較高，所以在沙拉中只能作適當補充。

### 三明治輕食

這類輕食的特點是蔬菜偏少，中間夾了雞蛋或者加工肉製品如培根、火腿腸等，切片麵包本身還可能加了糖。所以三明治雖然製作簡單，吃法簡單，但蔬菜明顯偏少，而總的熱卡卻還不低。

所以，建議食用這類輕食應適當增加蔬果的攝入，比如小聖女果、黃瓜、番茄、生菜等，並建議用全麥麵包代替白麵包以減少總熱量。

另外，油炸的薯條，油炸的春捲，高油高糖的蛋撻、奶蓋、小蛋糕和起酥麵包等，也會被搭配到“輕食”系列當中，需要大家仔細鑒別，適當地控制入量。

### 如何安全地製作“輕食”呢？

“輕食”多含生的蔬菜及水果，如果潔淨度和新鮮度不夠，可能存在微生物污染的問題。

在製作材料中，生魚片、生牛肉、煮熟切開一段時間的雞蛋、切碎後放了一兩個小時的乳酪塊等等，都是容易滋生細菌的，使用過的菜刀、砧板等，也都可能成為污染源。無論是輕食還是製作輕食的原材料，即使放置冷藏櫃中存放，李斯特菌、副溶血弧菌等耐冷的致病菌仍然可能生長。所以，輕食的製作一定要符合生熟分開的原則，規範製作，完成後儘快食用。

小寶提醒大家！

我們應當科學看待“輕食”，“輕食”是人們追求健康的一種飲食方式。同時，也要多長個心眼，尤其要注重科學搭配、均衡營養，這樣才能吃得放心、吃得安心，吃得健康！