

随着健康理念深入人心，人们更加崇尚自然的生活方式——

# 从小众到群众，素食渐成新时尚



## ▶ 爱上素食，原来有那么多理由

“身材之所以变得苗条，除了合理的运动、良好的睡眠，常吃素食也是我的保养秘决之一。”今年32岁、在市区一所高校当教师的施萍，昨天下午笑着对记者说，“朋友们都知道我是个健身达人，却不知道我还是个素食达人呢。”

施萍一米六的个子，曾经因为贪爱美食特别是嗜食零食，体重最夸张时达到七十多公斤。

“胖不说，每年体检时一检查，‘三高’一个也没逃掉。后来，在医生多次提醒下，我坚决戒掉了吃零食的不良习惯，生活也从一回家就躺平变成了自觉钻进健身房锻炼，而且也改掉了以前熬夜看手机、疯狂追剧的劣习。最重要的一点是，受一位坚持长期吃素食的亲戚影响，我再也不碰油炸和烧烤食品，也

不再喝着各式饮料吃夜宵，坚持一年半的时间后终于成功瘦了下来。”

如今，施萍是市区素食餐馆的固定客户。在她的影响下，她身边的不少好友也都在潜移默化中变成了素食主义者。

“作为一种饮食文化，长期坚持素食给我带来了不少益处。和肉类食品相比，素食不仅能提供人体所需要的维生素等营养成分，而且去掉了动物性食品所带来的多余胆固醇等有害健康的因素。比较而言，过量肉食和过度饮酒会给人带来心脑血管疾病、肝病以及糖尿病等诸多病症，已被科学所证明。而坚持素食相对而言可以预防这些疾病的发生，同时还能起到有效的辅助治疗作用。某种程度上，偏重素食者比偏爱肉食者不仅在身体上更加健

康，对提高智力、培养良好心境，甚至对美容养颜都有适度的帮助。”家住通州区五接镇、今年45岁的张彩凤告诉记者，确实是得益于素食这一习惯，让她比同龄人要显得年轻多了。

确实，现代饮食潮流越来越趋向于健康的素食。

一位主任医生在记者采访中介紹，科学研究表明，素食确实在一定程度上具有降低血脂、降低血糖、降低血压、降低胆固醇等功效，同时本身还具有高纤维、低热量等特点，对现代人特别是都市人普遍存在的“四高”，即高血脂、高血糖、高胆固醇、高血压，具有一定的辅助性食疗治疗效果。因此，坚持科学合理的素食，这不仅仅是一种时尚，也是一种良好的饮食方式，更是一种健康的自我保障。

## ▶ 素食餐厅，越来越多粉丝追捧

“朋友带我去了一次素食餐厅，尝过之后我就爱上了它。”昨天，在市区一家事业单位工作的周曦说，“那是一次很奇妙的饮食体验。吃过各式各样的风味素菜后，那种既满足胃口和味蕾，又不肥腻的感觉，很难形容。”

昨天傍晚时分，记者专门来到周曦口中的位于市区和平桥附近的素食餐厅“汇素轻食”进行了现场体验。

一进门，店堂内的干净和雅致，让人印象深刻；偌大的店堂内采取的是自助式供餐，每口不锈钢锅内盛放着色香味俱全的由各款食材制成的素菜，豆制品、蘑菇、海带、紫菜、时令蔬菜等琳琅满目，几乎应有尽有；此外，长条桌上还有店方推出的各种精美小点

心，包括南通市民爱吃的酒酿馒头、蜂油糕、小烧卖、小馄饨，味道鲜美、口感绝佳；最妙的是该店推出的完全由素菜食材制成的披萨，味道可真叫一个赞，食后让人回味无穷……

“厨师为消费者精心烹饪了70多款素食佳肴，另外还配有私房秘制的点心，外加时令果品和饮料。”在店堂内，工作人员周霞对现场探访的记者一一指点介绍，“这款小蛋糕是我们的厨师用南瓜和香蕉精心制成的，你们可以尝尝看，和市面上用鸡蛋面粉做成的蛋糕有何不同。”

记者拈起这种与众不同的“另类”小蛋糕送入口中咀嚼后，发现味道更鲜美、口感更筋道，唯一的细微差别，就是和普通蛋糕相比口中有些颗粒感。

据了解，“汇素轻食”开业已有六年。六年间，这家店坚持烹饪用油都是橄榄油和葵花籽油，并且坚持食材当日采购当日使用，绝不过夜……生意最火爆时，一天的客流量达七八百人；正常情况下，也有三百多人；前来消费的对象中，最多的一家三口，除了老年人，还有越来越多的年轻人；一些忠实的“粉丝”从开业第一天起就是这家店的食客，迄今从未中断。

除了这家在业内名气较高的“汇素轻食”外，还有人们同样熟悉的位于市中心的“蔬院”。除了市区外，还有大大小小数十家素食餐厅，这些餐厅都吸引了我市众多的素食爱好者，成为人们“回归自然”的生活方式、流行新风向。

## ▶ 素萃巧搭 保障百姓饮食健康

“实施《‘健康中国2030’规划纲要》，是贯彻落实党的十八届五中全会精神、保障人民健康的重大举措，积极倡导素菜素食、营养健康餐饮，有力推进健康中国建设，提高人民健康水平。”昨天下午，南通市饭店与餐饮业商会秘书长顾建华在接受记者采访时表示。

顾建华说，每天适量吃素食，一般而言对身体确实是有益的；素食含有丰富的维生素、膳食纤维等物质，可以提供足够的营养，保持体内平衡，有助于控制体重、降低心血管疾病风险、改善消化系统健康，而且能降低癌症风险。但是，任何事情都要一分为二，不可以偏概全，如果每天只吃素食，不能合理补充肉类带来的营养，就不能完全满足机体对各方面营养的需求，反而有可能会出现营养不良。因此，一些保健师、营养师也同时建议人们在餐食方面要注意素和荤的合理搭配，多选择既有营养又容易消化的食品。

顾建华介绍，目前，我市餐饮市场出现许多经营“素食”的餐厅，很受中老年人以及一些年轻消费者的青睐，这确实反映出新的饮食潮流和消费动向。为此，南通市饭店与餐饮业商会鼓励社会餐饮企业在经营“南通味道·江海美食”的基础上，既要考虑美味佳肴，又要考虑增加适量的素菜，做到荤素巧搭，二者相辅相成、相得益彰，从而更好地保障了通城百姓科学合理饮食的健康需求。

此外，一份由中国素食食品行业协会出具的调查报告显示，去年我国素食食品产业工业总产值已突破千亿，国内素食者数量已突破6000多万，且这一数字还在不断增长。素食内在价值感和体验感的特别需求，给“素食+文化”餐厅提供了极具潜力的市场机会。

由此可见，在“崇尚自然”日益成为时尚生活方式的当下，越来越多的人开始认识到科学合理的、适量的素食，能让身体变得更加健康、更具活力，食素者已被贴上生活品质和潮流的标签，不断从过去的“小众”走向“群众”，从餐厅到家庭，于无声处爆发出非常强劲的市场需求和消费需求。

本报记者周朝晖 奚柯柯

# 更俗 剧院

## 最新演出信息

- 朱一龙、王戈主演《人生大事》
- 黄志忠、姜武主演《三叉戟》
- 亨利·卡维尔主演《盟军敢死队》
- 安妮·海瑟薇主演《母亲的直觉》
- 王千源、王景春主演《彷徨之刃》
- 5月31日19:30——谍战剧《0423》
- 6月1日15:30、19:30——音乐童话剧《白雪公主》
- 6月7日19:30——古巴西班牙舞蹈团《我是古巴》
- 6月14日19:30——绅士之声“游吟诗人”男声重唱组音乐会



扫二维码关注更俗剧院微信公众平台，获取更多电影演出信息。

更俗剧院新官方网站 <http://www.ntgsjy.cn/>

售票热线:85512832 服务监督:85528668

## 福彩直通车

南通福彩热线电话:85286795

# 双色球681万头奖喜降通城！

3月24日晚，双色球游戏第2024032期开奖，本期双色球全国一等奖中出14注，单注奖金为681万多元。其中一注花落南通如东，这是今年南通中出的第2个双色球大奖。距上一个双色球大奖诞生仅二十多日。

3月25日，南通市福彩中心副主任顾永周一早前往中奖站点，给站点送去了4000元站点奖励及中奖铜牌。“当知道自己的站点中出一等奖时，都不敢相信，心情特别激动。”机主女士说道。

据了解，南通这位幸运儿手选了7个红球

号码，2个蓝球号码，组成一张“7+2”的复式票，花费28元，中出一等奖1注，二等奖1注，三等奖6注，四等奖6注，共计奖金706万多元。中奖彩票出自南通市如东县栟茶镇卫海路60号，编号为32060511号的销售网点，彩票销售时间为3月23日18时46分38秒。

第2024032期双色球全国销量为4.1亿多元。计奖后，双色球奖池金额为23.3亿多元。天开景运，近期彩民们仍有机会2元中得千万大奖，让我们一起期待更多的惊喜诞生吧！

福彩双色球 2元可中1000万

(广告)