

随着健康理念深入人心,人们更加崇尚自然的生活方式——

# 从小众到普众,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诀之一。”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绍,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。

## 素荤巧搭 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 and 潮流的标签,不断从过去的“小众”走向“普众”,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

## 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,又不油腻的感觉,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、菌菇、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,这家店坚持烹调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,最多的是一家三口,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。

# 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余日。

3月25日,南通市福彩中心副主任顾永周一行前往中奖站点,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。”机主于女士说道。

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,下期彩民们仍有机会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)