

新鲜美味、搭配合理、营养均衡——

“轻食减脂风”吹进了单位食堂



记者
张园
美味减脂餐

医院推出减脂餐备受欢迎

水晶虾仁配毛豆、玉米粒、胡萝卜丁，瘦肉片配西兰花、红椒丝、黑木耳，炒鸡蛋配丝瓜、辣椒片，肚丝配西洋芹、干豆丝……这是25日中午记者在市妇幼保健院食堂看到的一幕。

到饭点儿了，医院职工和住院患者的家属陆续而来。他们既可以点选7.5元一份的盒饭，也可以选择在销售窗口按不同菜品的标价点餐，还可以在小餐厅里选择15元一客的自助餐。不管是哪种选择都有一个共同点，就是这些菜肴都是医院食堂按国家体重管理标准精心推出的一系列“减脂餐”，受到广大职工和市民的好评。

“今年5月开始，围绕国家体重管理年的相关要求，我们推出了一个帮助有需求、有意愿的员工减脂减重的‘新百日行动’计划。医院营养科根据员工们的体脂指数，还有血脂分析数据、体重在内的综合评分，形成体质成分分析报告，在此基础上制定了相关方案。在落实这个方案后，根据每个员工的饮食、体重、体质等改善情况，我们每个月还会进行总结，进一步指导后续的饮食计划优化方案，进行更为缜密的完善。最终，在3个月后，对响应并积极参加落实国家体重管理年专项活动的职工评出体重管理最佳的‘健康之星’。”在采访现场，市妇幼保健院工会主席吴卓指着食堂橱窗内数十个色香味俱全的菜肴，笑着对记者说：“这些隔三差五就更换的菜品，就是我们医院科学合理进行营养搭配的成果。”

了解到，南通大学附属医院也响应国家体重管理年要求推出了“轻食餐”，同样受到该院职工的欢迎和点赞。

“减脂餐”成为饮食新时尚

“有段时间偷了个小懒，放松了运动；再加上经常和朋友吃吃喝喝，结果体重不知不觉就上去了。”市民薛慧慧在接受记者采访时，感慨多多，“自从单位响应国家体重管理年的号召推出‘减脂餐’和‘轻食餐’，我是第一个举双手欢迎的。现在，我的午餐是单位食堂精心烹制的‘减肥餐’，早餐和晚餐是参照单位标准自制的‘轻食餐’，短短两个月我就瘦了六斤！”

市妇幼保健院入职不久的小李医生也告诉记者，她加入了医院的一个体重管理微信群，“同事们在群里不时分享‘减脂餐’食谱和体重管理心得体会，通过交流进行自我分析和评估；同时，医院的营养师进行健康宣传，提高大家对健康饮食的理解和认知，很好地提高了瘦身效果”。

不只是市妇幼保健院、通大附院，事实上，今夏响应国家体重管理年提出的相关明确要求，一场“轻食革命”正在通城悄然兴起。不少机关单位、学校、企业食堂都纷纷推出“科学减脂餐”，越来越被人们接受的水煮鸡胸肉、煎猪排、清蒸鱼、蒸红薯、西兰花等低卡路里、高纤维菜品，助力广大市民在科学减脂的同时，养成健康饮食的生活习惯。

“科学合理、营养均衡的健康饮食对一个人保持良好的身体状态确实至关重要。”在市区一家企业工作的吴清云身高一米七，体重一度超过一百八十斤，成了令他自己都讨厌的肥胖症患者，“单位推出‘减脂餐’后，曾经爱好重口味饮食的我逼着自己适应这些口味清淡的菜品，同时把可口可乐的瘾也戒掉了。现在，我的体重在慢慢减轻，心态也变得越来越好！”

今年是体重管理年，最近，不少单位的食堂纷纷推出“减脂餐”，一场“轻食革命”正在通城悄然兴起，引领市民健康生活新风尚。“减脂餐”都有些啥？效果如何？怎样才是科学合理的“减脂餐”？近日，记者对此进行了采访。



记者的实地采访表明，越来越多的市民热衷于自己单位食堂推出的“减脂餐”“轻食餐”，并受益匪浅。

专家为市民健康饮食献妙策

那么，怎样才是科学合理组合的“科学减脂餐”呢？除了在饮食上把住“健康关”外，广大市民在其他方面还要做到哪些注意事项，形成适应自己的“大健康”观？

25日下午，南通大学附属医院临床营养科副主任医师丁霞以专家的视角为我们揭开了围绕着“科学减脂餐”的一系列“健康密码”。“国家卫生健康委之所以提出‘国家体重管理年’这个要求，主要在于通过相关调查统计数据发现超重肥胖的人数与日俱增，由此带来的慢性病也越来越多，所以超重肥胖人群适时减重是对慢性病的有效防控。”

“随着人们生活水平的提高，高糖高脂出现在不少速食食品和隐形食品中，导致很多人肥胖；不少成年人由于工作压力加大、睡眠减少，再加上如今越来越多的‘低头族’运动量不足，不合理饮食带来的

肥胖问题日益凸显。”丁霞认为，“要消除这些弊病，让体重恢复到一个正常的状态，饮食的摄入量要小于身体的消耗量，在科学合理满足自己饱腹感的前提下，实现负能量、负平衡状态。”

丁霞提醒广大市民，含糖饮料要少喝，应以温开水、淡茶水替代；高油脂的问题也要高度重视，国家膳食指南规定成人一天的食用油只需20克至30克，建议在控油的同时选择橄榄油等品质更高的油脂。食材要多选择低能量食物，譬如叶菜类、茄果类、菌菇类，肉食切忌超量；并且，对精制碳水化合物人们作为主食的精制米面也要严格把控，增加粗杂粮和薯类豆类的饮食比例，这样会让人们的饱腹感更强一点、消化吸收更慢一点。

丁霞最后强调，有市民在自制的“减脂餐”中过量食用水果，此举并不科学，因为不少水果果糖含量很高，会引发血糖升高，导致摄入的糖分转化为脂肪，结果体重不降反增。

本报记者周朝晖 张园

