

# 年轻人青睐健康轻食产品

中午吃什么？在亲贤街某公司上班的小冯一到饭点就有点愁。恰好最近打算减肥，于是，12月6日中午，小冯打开外卖软件，点了一份“轻食”。近年来，随着人们健康意识的提升，“轻食”这种饮食方式受到年轻人的追捧。“轻食”以其低油、低糖、高纤维的特点，逐渐成为追求健康与品质生活的人群餐桌上的宠儿。

## “轻食”走俏 低脂新风尚

在亲贤街的一家轻食店里，玻璃橱柜中摆满了琳琅满目的轻食产品，主要有沙拉、肉卷、饭团、三明治等，丰富多样的种类令人目不暇接。这些“轻食”的食材搭配更是讲究，肉类多选用鸡胸肉、瘦牛肉、虾肉等低脂高蛋白的食材；蔬菜则以西蓝花、圣女果、生菜等新鲜时蔬为主，富含维生素与膳食纤维；主食常为粗杂粮、薯类等，提供持久的饱腹感。烹调方式多采用蒸煮、凉拌，最大程度地保留了食材的营养成分。据店员介绍，他们会为每份套餐标注总热量，同时餐盒上也备注了单份食物的热量，让消费者摄入的热量一目了然，科学合理地搭配饮食。

轻食食品大都配色讲究，摆盘精美，不论是卖家秀还是买家秀，看上去都十分诱人，还有的商家会在详情页标注热量和营养成分，并在产品名称中增加“低脂”和“健康”等字眼，看上去非常健康。日常的一份轻食沙拉售价在20元上下，加上打包费、配送费等，消费者的买单价接近30元，与传统饮食相比，这个价格绝对称不上“实惠”，但仍有很多消费者愿意为之买单。据轻食店老板透露，一份轻食沙拉一天可以售卖100份至200份，消费群体以年轻人为主。



图片来源于网络

## 科学搭配 助力瘦身潮

所谓“轻食”并非特指一种特定的食物，而是指膳食的一种形态。“轻”不仅仅是指食材分量，也指食材烹饪方式简约，保留食材的本来营养和味道，所以，“轻食”也被打上了“健康”“减脂”的标签。这类饮食低脂肪、低热量、少糖、少盐，且富含高纤维，通常不用吃太多就能吃饱。

记者在某外卖平台上看到，位于东岗路的一家三明治店，在轻食热销榜上名列前茅。“非油炸”“低脂”“减脂”“健康美味”等关键词，吸引了

众多消费者下单购买。立冬以来，我市各家轻食店铺的销量均有显著增长，许多人希望通过调整饮食结构，达到瘦身的目的。市民王陆便是其中一员，32岁的她已经坚持自制轻食餐瘦身减肥一年多，她的食谱主要包括大白菜、紫甘蓝、彩椒、鸡胸肉和糙米饭等营养健康且低脂的食物，配合少油少盐的烹调方式以及细嚼慢咽的饮食习惯，王陆取得了不错的减肥效果，其中鸡胸肉搭配糙米饭更是她的最爱。

## 酱料隐忧 健康有诀窍

在走访过程中，记者也发现了一些轻食行业存在的问题。虽然“轻食”主打“减脂”，但实际上并非所有“轻食”都是真正“轻”热量。多数轻食店中的调料种类繁多，蛋黄酱、芝麻酱、油醋汁、千岛酱、蜂蜜芥末酱、泰式甜辣酱等应有尽有，而这些调料的热量不容小觑。据运动营养师任喜明介绍，“轻食”中常用的沙拉酱、千岛酱、蛋黄酱等热量极高，如果消费者经常食用含有此类酱料的“轻食”，不仅难以实现减脂目标，甚至可能导致体重增加。此外，记者还注意到，多数轻食店菜单上并未标注调料的热量数值，这使得消费者在选择时难以准确把握热量摄入。

“轻食”是一种饮食方式，更是一种健康生活理念的体现。对于消费者而言，在选择“轻食”时，不能仅仅被“减脂”“低脂”等标签所迷惑，要更加关注食材的搭配与热量的摄入，尽量选择少油少盐、调料简单的轻食产品，同时可以结合自身需求增加豆类、全谷类等食物的摄入，多吃蔬菜水果，控制精制碳水化合物的摄入量。

记者 于健



## 陈义松妇科 山西省名医工作室成立

12月17日，迎泽区郝庄镇经园路一社区邀请医务工作者开展爱眼护眼义诊活动。现场，医务人员为居民检测视力，筛查白内障、干眼症、青光眼等多项眼部疾病，普及爱眼护眼知识。

王金国 孙舒婷  
摄影报道

本报讯(记者 张晓丽)12月13日从市妇幼保健院获悉，市妇幼保健院与复旦大学附属妇产科医院的主任医师陈义松教授签署专家引进帮扶协议，成立了陈义松妇科山西省名医工作室。这一工作室的成立，标志着我省在妇科医疗领域取得了新的突破，更多的患者将有机会在家门口享受到顶级医疗专家的服务。

陈义松教授是复旦大学附属妇产科医院的主任医师、副教授、博士生导师，从事临床、科研、教学工作20余载，积累了丰富的经验。他在宫颈癌、卵巢癌、内膜癌等妇科肿瘤以及盆底功能障碍的治疗方面有着深厚的造诣，尤其在微创单孔腹腔镜手术方面取得了卓越的成绩。陈教授曾多次在国内外权威期刊上发表论文，主编或参编多部医学专著，其研究成果在国内外产生了广泛的影响。

陈教授每月定期来市妇幼保健院，通过手术示教、病例讨论等形式，带来复旦大学附属妇产科医院的先进技术及管理经验，促进妇科团队成长提升。在陈义松教授的指导下，市妇幼保健院已成功开展了多项微创单孔腹腔镜手术，这一技术的成功应用，不仅为患者提供了更加微创、美观的手术方式，也进一步提升了医院的医疗服务水平。

## 北大医院太原医院肝病手术取得突破

本报讯(记者 张晓丽)近日，北京大学第一医院太原医院肝胆胰外科在肝脏外科手术领域取得突破，成功完成了首例腹腔镜术中超声引导下肝S4a段切除手术，填补了该医院在该技术领域的空白。本次手术的成功给省内肝脏疾病患者带来福音，在家门口就能享受到国内一流医疗服务，发挥了国家区域医疗中心作用。

此次手术患者为直肠癌肝转移，本次同期实施原发病灶及转移病灶切除，为此类患者治疗提供了新的思路，大幅缩短了住院周期，

降低了住院费用。

据介绍，肝S4a段切除手术具有极高的复杂性和挑战性，肝脏作为人体重要的代谢器官，内部血管、胆管系统错综复杂，肝S4a段又处于肝脏的特殊位置，周围解剖结构精细，手术操作稍有不慎就可能引发大出血或损伤重要胆管，对患者的生命安全造成严重威胁。传统的手术方式在处理此类病灶时，往往难以精准定位病变范围，增加了手术风险和术后并发症的发生概率。而此次手术中采用的腹腔镜下术中超声引导技术，为手术

的精准实施提供了有力保障。术中超声能够清晰地显示肝脏内部的细微结构，精准定位肿瘤位置及其与周围血管、胆管的关系，帮助手术医生制订更加精确的手术方案。

此次手术的成功完成，离不开北京大学第一医院吴问汉教授的指导与支持。北京大学第一医院常驻教授真正做到了“传帮带”，为北大医院太原医院肝胆胰外科团队发展起到推动作用，能够开展大部分肝胆胰相关手术。