

“生命体征维持餐”走红 真的健康吗？

专家：不宜作为长期饮食方式

临近夏日，“减肥”成为不少人的生活必备事项。一个苹果加咖啡，或者煮玉米和鸡蛋，或者洗一盒生菜，就能在最短的时间内完成一餐……这两天，主打方便、快捷的“生命体征维持餐”火了，记者在社交媒体平台上搜索，发现不少网友分享了自己的极简风工作餐日常，在小红书上该关键词相关帖子数量超6万，在微博上相关话题已经超1亿阅读。

方便、快捷，极简风的“生命体征维持餐”走红

下班回家，刘晓路过超市，买了几根黄瓜、香蕉和袋装豆浆，这就是她这几天的正餐。“每年夏天都是我‘身材焦虑’的时候，想减肥，又懒得煮饭洗锅，这样省事儿又健康。”刘晓告诉记者，有时候用面包配青菜，或者卷心菜擦丝配上料汁，用饭盒装上放在包里就能带走，“甜甜的，挺好吃。一个月下来我瘦了8斤。”

记者了解到，“生命体征维持餐”主要来源于欧美，是一种以冷、素、量少为特点的饮食方式。近年来，这种饮食方式在社交媒体上迅速走红，与轻食类似，主打生吃，不放或少放油、盐，减少烹饪步骤，但食材单一、方便快捷，适合忙碌的上班族和需要健身、减肥的群体。

“我从大学开始就接触到这种饮食方式，因为学校宿舍不允许开火做饭，所以会选择蔬菜沙拉、牛奶泡麦片作为主食，但吃多了就会感觉‘生活没什么意思’。”正在广州读书的三三在尝试了一段时间后，还是选择了中式饮食，“盖饭、米线、泡面，更符合我的胃口。”

“上周四我带了玉米、番茄、黄瓜和煮鸡蛋到公司做午饭，一般每周都会带三四次。”从事电商行业的董毅告诉记者，这样的饮食方式是为了健身增肌。

上海市民叶小姐向记者分享了她最近的饮食，一杯咖啡加上一盒小番茄，就是一餐，“这样的简餐摄入碳水少，吃完不容易困，工作效率会更高。”



本人带饭已经 next level 了

减脂人带饭的尽头大概就是维持生命体征的同时吃点自己喜欢的吧！

超爱吃虾，最近懒了，懒得剥虾壳就直接换成了虾仁

网友分享的工作餐。

专家：不适宜作为长期的饮食方式

“生命体征维持餐”真的健康吗？是否能维持人体的正常运转？为此，记者咨询了成都市第七人民医院营养科主治医师梁清月，她告诉记者，“一般而言，20多岁、50公斤左右的女性，在不运动的情况下每天需要1800卡左右的热量，也就是午饭、晚饭两餐热量都需要超过600卡。”梁清月表示，“现在网上流行的‘生命体征维持餐’整体热量较低、营养元素单一，不适宜作为长期的饮食方式。”

梁清月表示，2022版的中国居民膳食指南中提到，居民需要摄入谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶类、大豆和坚果类以及烹调用油盐5大类食物。

类食物。

她强调，“生命体征维持餐”中碳水化合物缺乏会导致人体新陈代谢降低，“人会没精神、免疫力降低、容易感冒，女性还会闭经、脱发、失眠。此外，由于大脑是人体中最依赖葡萄糖的器官之一，当摄入碳水化合物过少，血糖变低，对大脑功能也会造成损害。”

此外，梁清月还提到，“生命体征维持餐”中的生食、冷食也会导致维生素缺乏。“中式餐饮中的食材都是通过烹饪加工的，维生素A、维生素D、维生素E这些脂溶性维生素在加工后更容易被吸收，而常吃‘生命体征维持餐’有可能导致此类维生素难以被人体吸收，继而导致维生素缺乏。市民可以通过补充维生素来避免这种情况。”

有网友提到，与中式餐饮相比，“生命体征维持餐”碳水化合物较少，不会导致血糖升高，甚至表示“吃完不容易困，工作效率会更高”。对此，梁清月告诉记者，可以通过调整中式餐饮的主食结构来避免此类情况，“吃完容易犯困，是因为主食中米面等精细粮过多。建议市民可以在主食中增加粗杂粮，例如玉米、土豆、紫薯、杂粮饭等，同时以蒸、煮和少油少盐的烹调方式进行处理，避免‘吃完就想睡’的情况。”

用餐顺序来实现减肥目的。比如，可以在饭前喝一杯脱脂或低脂牛奶，甚至温水、蔬菜汤。饮食中，可以先吃肉，再吃菜，最后吃主食来控制体重。”梁清月表示。

该如何保证合理的饮食结构？

那么，市民应该如何保证合理的饮食结构呢？梁清月建议，“主食中，谷薯类食物要保证多样、合理，建议每天摄入谷类200~300g和薯类50~100g；蔬菜方面，推荐成年人每天蔬

菜摄入量至少达到300g，也就是‘一捧’的量。同时，成年人每天需要摄入鱼、禽、肉、蛋120~200g，还需要保证奶类、大豆和坚果及油、盐的摄入。”“对于希望减重的人群，可以通过调整

封埋千年的 西汉“顶奢”食谱 长什么样？

肥牛粥、清蒸鱼、烤兔头、煨鸡汤……两千多年前的中国古人吃什么、怎么吃？出土于湖南省沅陵县虎溪山一号汉墓的简牍《食方》，记载了西汉初期湖湘地区的食物烹饪方式。一枚枚竹简，将古人与美食的故事娓娓道来。

一本沅陵侯府的《美食烹调大全》

湖南省文物考古研究院研究员张春龙介绍，虎溪山一号汉墓的墓主是西汉第一代沅陵侯吴阳，这里出土了1300余枚简牍，其中包括记录当时各种肴饌制作方法的简牍300余枚、约2000字，后被简牍整理者命名为《食方》。

由于埋藏地下时间长，这些竹简朽坏严重。经过文保工作者的修复，竹简上书写工整的文字清晰可辨，释读出的食谱内容也丰富有趣，宛若一本沅陵侯府的《美食烹调大全》。

“虎溪山汉简《食方》记载的食材丰富多样，既有谷物，也有作为菜肴的马、牛、羊、鹿、鸡等动物性食材，还有作为调味料的盐、醋、酒、肉酱汁等。”张春龙说，《食方》中呈现的烹制流程十分考究，从宰杀动物到处理食材，再到妙用佐料和精致摆盘，无不体现汉代贵族“食不厌精、脍不厌细”的饮食习惯。

反复蒸制，只为让米饭能达到最佳口感

“古代贵族的饮食文化里，煮饭都十分讲究。”湖南省文物考古研究院简牍整理工作人员杨先云将《食方》中几枚记载烹制主食的简牍译成现代文，大意为：“将米淘洗直至水清，沥干后放置一会儿，先蒸底层的米，再反过来蒸一遍。随后将蒸好的米从蒸具中拿出放在盎中，或者放置在素巾之上，扇排蒸汽，继续添水后再正反各蒸一次。”

“精选细淘、反复蒸制，只为让米饭能达到最佳口感，足见西汉贵族在饮食方面的追求。”杨先云说，这种追求还体现在对食品原材料安全的重视。《食方》中，常见“去其毛”“以水洒之”“剡去其沫”“去其皮肠”“去其足及萃”等字眼，说明古人在烹饪时十分注重食品卫生。

汉朝贵族也同样喜欢烧烤

《食方》里，也不乏古人处理食材的小技巧。如何将猪毛处理干净？——“烧齐毛……以手逆指之掾”。杨先云介绍：“古人去除猪毛时，会先用火烧，再用手逆向薅拔未烧尽的边缘部位毛发，而鸡毛则是用热水烫，或许是因为这样去鸡毛更省力。”

《食方》包括多种常用烹调方式，如蒸、煮、煎、烤、熬等。“现代人喜欢‘撸串儿’，汉朝贵族也同样喜欢烧烤。”杨先云说，“古人会用竹签将处理干净的肉类串起来，放在火上炙烤，再用调味料调味。”她举例介绍，“茱萸”“木兰”等便是《食方》中常见的辛味调料，体现了湖湘地区喜辣的饮食习惯。

“《食方》详细记录了西汉初年各种食物的加工方法，直观展示了西汉王侯贵族的饮食习惯，填补了古籍中有关古代食物制作流程记载的空白。”杨先云说。（据新华社）

2024年4月18日 停气通告

因燃气施工需要，下列用户将按计划停气：滨湖区落霞苑第一社区。停气时间为2024年4月18日13:00至2024年4月18日16:30，停气时长3.5小时。

无锡华润燃气有限公司
2024年4月18日

2024年4月19日 停气通告

因燃气施工需要，下列用户将按计划停气：煤石宿舍1#-3#。停气时间为2024年4月19日08:30至2024年4月19日17:00，停气时长8.5小时。

无锡华润燃气有限公司
2024年4月18日

2024年4月19日 停气通告

因燃气施工需要，下列用户将按计划停气：无锡市山金机械厂、无锡诚优专用器材股份有限公司、无锡市和田服饰有限公司、江苏国威喷涂有限公司、无锡欣兴钢管有限公司、无锡亿帆管业有限公司、无锡市政公用新能源科技有限公司、无锡市利源路桥工程有限公司、台铃科技股份有限公司、江苏志威重工科技有限公司。停气时间为2024年4月19日10:00至2024年4月19日16:00，停气时长6小时。

无锡华润燃气有限公司
2024年4月18日