

# 网红“彩椒碗”真的能减脂吗？

## 专家：自制减肥餐需警惕生食风险

最近，“彩椒碗减脂餐”登上热搜。这道以半个新鲜彩椒作碗，内盛鸡胸肉、胡萝卜、土豆等食材的创意减脂餐，以其高蛋白、低碳水的理念迅速出圈，在社交平台引发了广泛关注和复刻热潮。那么，这小小的彩椒碗，真的能帮助我们健康减脂吗？



### 彩椒烹饪有什么优点？

#### 1. 超高的维生素C

彩椒最引人注目的营养特点之一是其极高的维生素C含量，根据《中国食物成分表(标准版)》和《美国农业部食物数据库》的数据显示，彩椒的维生素C含量远超许多常见水果和蔬菜。

每100克彩椒的维生素C含量可高达99至158毫克，大

概是猕猴桃的2倍，柠檬的6倍。这意味着，大半个彩椒即可满足成年人一天的维生素C需求(RNI为100mg/天)。而且彩椒可以生吃，不用担心高温加热带来的损失。

彩椒有红、黄、橙、绿等多种颜色，不同颜色的维生素C含量略有差异。每100克彩椒的维

生素C，绿色的柿子椒含量为130毫克，黄色的139毫克，橙色的158毫克，红色的142毫克。

#### 2. 低热量、高饱腹感

彩椒的热量极低，每100克仅含20至30大卡，但其富含膳食纤维和水分，能提供较强的饱腹感，有助于控制食欲，减少热量摄入。

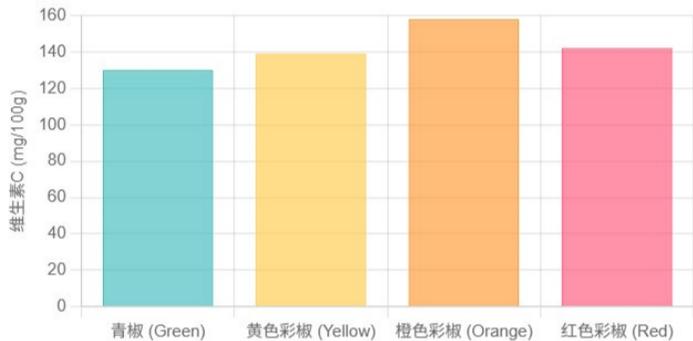
#### 3. 天然甜味

彩椒尤其是红色和橙色彩椒带有天然的甜味，可以为减脂餐增添风味，减少对高糖调料的依赖。虽然带有微微的甜味，但彩椒的碳水化合物含量一般在7%以下，而且是低GI食物。因此，即使是有控血糖需求的人群，也可以放心享用彩椒。

#### 4. 烹饪多样性

彩椒可以生食、炒食、烤食等多种方式烹饪，为减脂餐提供丰富的选择。将其作为“碗”来盛放其他食材，不仅增加了趣味性，也方便了食用。

不同颜色彩椒每100克维生素C含量对比



### 怎么做彩椒碗减脂餐？

具有低卡、高VC、多样性的特点，彩椒当碗制作减脂餐是可行的。但是，怎么做有利于减肥呢？放哪些食材营养好还低卡？建议设计时应遵循以下原则：

1. 控制总能量：确保每餐热量适中，避免过量，早、中、晚餐的能量比例为3:4:3。

2. 供能营养素的比例要合理：三大产能营养素的能量贡献比例分别为：脂肪 20%~30%，蛋白质 15%~20%，碳水化合物 50%~60%。建议增加优质蛋白质的摄入，如鸡胸肉、鱼肉、鸡蛋、豆制品等，有助于增加饱腹

感，减少肌肉流失。

3. 高纤维低GI：摄入足够的膳食纤维，如蔬菜、全谷物、薯类等，有助于促进肠道蠕动，增加饱腹感，稳定血糖；选择血糖生成指数(GI)较低的碳水化合物，如糙米、全麦面包、薯类等，避免血糖快速波动。

4. 健康脂肪：适量摄入健康脂肪，如牛油果、坚果、橄榄油等，减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入。

5. 食材多样化：食材种类多样化，每天食物种类至少在12种以上，确保摄入全面的营养素。

彩椒碗作为一种减脂餐的创新形式，通过合理搭配，可以满足上述科学搭配原则，成为健康减脂的好帮手。下面介绍一种彩椒碗的制作方法，想要尝试的朋友可以试试：准备1个彩椒、50克鸡胸肉、半根胡萝卜、一个土豆，首先将鸡胸肉切片，胡萝卜、土豆切丁，并全部蒸熟或煮熟。然后将彩椒洗净对半切开，去籽，作为碗用。将蒸熟的鸡胸肉、胡萝卜、土豆丁捏碎混合，加入少许黑胡椒、生抽、盐和橄榄油调味。最后，将混合好的食材填入彩椒碗中，撒上香菜即可。

### 吃彩椒碗要注意什么？

近日，深圳一位李女士在制作明星同款“彩椒碗减脂餐”时，将自种彩椒搭配胡萝卜、鸡胸肉等生食，虽体重下降却出现面色蜡黄、乏力症状。就医检查发现，李女士明显贫血，血色素仅68g/L，胃肠镜显示多条钩虫正在吸食其肠道血液。医生诊断，李女士因生食未洗净的自种蔬菜感染钩虫病。目前，李女士经驱虫治疗已康复。

“很多病人感染寄生虫之后，可能会出现腹部不适，包括腹痛、腹胀、乏力。另外对于一些情况严重的患者，如果寄生虫导致了颅内感染的话，还会出现头晕、头痛，甚至癫痫的风险。”医生提醒，如果生食没有清洁到位的蔬菜，会增加钩虫感染的风

险。另外，生食淡水的鱼类、螺类，也会有感染肝吸虫、广州管圆线虫等一类寄生虫的风险；进食生的牛羊肉，有可能导致患布氏杆菌病的风险增加。

医生还介绍道：“大家在日常下厨的过程当中，一定要记得生的食物和熟的食物在处理的时候，砧板和刀具都要分开，当然，最好不论蔬菜还是肉类，都要避免生食。”

减脂并非一蹴而就的过程，更没有一劳永逸的“神仙食谱”。我们可以将彩椒碗作为一种饮食选择，融入到多样化的膳食结构中，但也有以下几点需要注意。

1. 烹饪时注意清洗，避免生食

在制作彩椒碗时，生食的蔬菜务必彻底清洗，否则易残留寄生虫卵；处理生熟食需分砧板和刀具，尽量避免生食肉类。

#### 2. 减少使用高热量酱料

彩椒碗的口味相对清淡，有些人可能会觉得不够满足，因此可以适当添加低热量的调味料(如黑胡椒、柠檬汁、无糖酸奶酱等)来提升风味，但要避免使用过多沙拉酱、蛋黄酱等高热量酱料。

3. 每天代替1顿饭，不要顿顿吃

任何单一的食物或食谱都无法替代均衡膳食。每天最多一顿，或者偶尔代替晚餐，食物多样化，才是明智之举。

(综合科普中国 光明网)

## 高铁部分列车上新轻食套餐

高铁上也能买到轻食啦！8月8日起，京沪、京广高铁部分列车上开始提供轻食套餐。首批提供轻脂果蔬套餐、虾仁鸡肉轻食套餐两种类型，旅客可以通过扫码座椅扶手上铁路12306二维码订购，也可直接前往列车餐车选购。

轻脂果蔬套餐为纯素套餐，包含新鲜蔬菜沙拉，搭配溏心蛋、贝果面包、果蔬汁等，售价为32元；虾仁鸡肉轻食套餐则以虾仁鸡肉、贝果面包、圣女果、酸奶组成，售价为38元。鲜甜的虾仁和水煮鸡胸肉是优质蛋白的代表，搭配蔬菜、豆类、藜麦等，既能提供优质蛋白，低脂少盐，又能满足营养需求。此外，两款产品的酱料单独分装，旅客可以根据自己的喜好控制热量摄入。

中铁旅集团京铁列服公司生产总监詹冰介绍，从中央厨房到高铁列车餐吧，所有轻食产品均实行全程冷链管理。这些轻食在南五环中铁旅集团高铁配餐基地制作，低脂健康、营养均衡。为保证口感的一致性，所有食品制作均按标准流程操作，经十几道工序才最终抵达旅客的面前。轻食出厂前，还需经过严格的“体检”。送至旅客面前时，配有保温袋、冰袋。

上个月，部分长三角高铁列车上线79款全新餐食，其中冷链餐食24款、热链餐食48款、烘焙产品7款，涵盖轻食系列、儿童套餐、地域风味等多元品类，为旅客打造更健康、更丰富的“移动餐桌”。餐食升级积极响应国家卫生健康委“体重管理年”倡导，重点推出10款健康轻食系列套餐，包括8款冷链轻食和2款热链轻食，都参照中国烹饪协会《轻食营养配餐设计指南》研发，确保食材多样性与营养均衡。每份套餐包含谷薯类主食、蔬果、肉蛋以及大豆坚果等，融合不少于六种食材。

针对暑期家庭出行增多、儿童旅客比例上升的特点，特别推出了营养均衡、造型可爱的儿童专属套餐。“烤鸡虾仁蛋炒饭”“牛肉鸡蛋缤纷蔬菜饭”餐品，不仅注重荤素搭配与营养全面，更通过趣味造型和多彩搭配，激发儿童食欲。

华铁旅服公司餐售业务部经理袁超表示，将持续收集旅客反馈，动态优化餐食种类与供应模式，让旅客在感受中国高铁速度的同时，也能享受到更有品质、更具温度的餐饮服务。(综合北京日报 新闻晨报)

