

【科普】抵制“舌尖上的浪费”，也要吃得健康

台州市立医院 昨天

—— 点击蓝字，轻松关注



有一种节约叫光盘，有一种习惯叫光盘，有一种时尚叫光盘。吃多吃少，光盘最好。光盘行动”倡导大家不管是外出下馆子还是在家聚餐，都要厉行节约，抵制餐桌上的浪费。

实际上“光盘”并不代表着吃不饱、饿肚子，反而是鼓励大家要合理点餐，健康饮食，那么，如何做到既“光盘”节约又营养健康呢？

点菜够吃就好，剩菜打包带走

随着节约意识的提升，越来越多的人开始践行“光盘行动”。很多餐馆都在倡导大家文明消费、节约用餐，小份菜、一人食，吃不完“兜着走”的打包行为也得到了越来越多人的认可。

上周四是王先生的生日，那天晚上，王先生和几个好友一同下馆子庆祝生日。生日宴结束后，餐桌上还剩下不少菜，于是，王先生将剩菜统统打包带回了家。

“如果是两三个人一起吃，点菜时还能控制菜量，但是人一多，就不太好控制了。”王先生说，“少了怕大家吃不饱，宁可多点些，吃不完还能打包回家，反正打包也不是件丢脸的事。”虽然有打包的意识，但王先生也有困惑：“不都说吃剩菜不好吗？打包回去热热再吃对身体真的没有影响吗？”

和王先生有着一样疑虑的人并不少。市民李晶表示，就算是把剩菜打包带回家，但因为上班比较忙，很少在家吃饭，有时候剩菜放冰箱时间久了，最后还是会扔

掉。“剩菜冷藏时间久了，考虑到健康因素，我还是不太敢吃。”

“如果这盘菜基本没碰过，我才会打包，剩得不多的话就不会打包了，毕竟吃剩菜也不是件特别值得提倡的事，还是健康更重要吧。”市民徐先生说。



台州市立医院营养科副主任医师徐灵芝表示，不管是在家做饭还是下馆子点菜，避免浪费最好的方法当然是不剩饭菜，按人数、饭量进行做饭、点餐，剩菜打包是不得已之策，外出用餐时精准点菜更为重要。“但做到科学打包，掌握好储存和再加工的方法，剩菜还是可以打包回家的。”

避免浪费，合理点菜很重要

下馆子时，很多人在点餐时，都会选择“宁多勿少”，尤其是在宴请朋友、客户时，总觉得点少了“丢面儿”。徐灵芝认为，人吃饭讲究“八分饱”，点菜也可以先“八分满”，宁可不够再添，也不要盲目多点。

“在外聚餐点菜时，建议按照人数、年龄和每个人的食量来选择适量的菜肴。”徐灵芝说，比如孩子多的话，分量就要减少些，成人多的话，尤其是饭量大的人多的话，就可以酌情多点一些，“一般来说，几个人点几个菜，再加个汤就差不多了，还可以根据就餐的人群、年龄再做适量的增减。”



除了要注意量，还要注意荤素搭配、营养均衡。很多时候爱吃肉的人会一下子点许多荤菜，而忽视了素菜，这是很不合理的，徐灵芝建议大家荤素要均衡，或者素菜偏多一些，或者选择青椒炒肉等这类半荤半素的食物，尽量避免纯肉类的菜。

大家在点菜时，可以通过菜名来判断菜肴的做法。她建议，点菜首选清蒸、炖等，这一类的菜品会更清淡些，更符合少油少糖少盐的要求，而油炸、干煎、酥脆等食物，一般热量会偏高。大家在下单时，也可以跟服务员提出少油少盐少糖的要求，让厨师做得更清淡些。

另外，很多人在选择汤时，会觉得鸡汤、鸭汤、肉汤等更有营养，其实不然。“建议大家最好选择清淡的汤，像这些肉汤会比较油腻，油脂很多，尤其是对于患有高血压、高血脂、痛风等慢性疾病的人来说，是很不适宜的。”徐灵芝说。

不是所有的菜都适合打包

既然倡导节约，很多人心疼粮食，在打包时都会一股脑儿将剩菜剩饭全打包了，其实如何打包、打包哪些菜也都是有讲究的。毕竟在珍惜粮食的同时，也要考虑到自身的健康和安全。

徐灵芝说，打包饭菜时一定要用公筷公勺。“有些人很热情，会帮着一起打包，可用的是自己用过的筷子，这样很不卫生，也容易造成幽门螺旋杆菌等细菌的传播。所以打包时一定要用公勺公筷或请服务员再提供一副新的筷子。”

如果计划好要打包，先努力吃蔬菜，打包时以荤菜为主。因为蔬菜类营养流失快，而且硝酸盐较多，在存放过程中因为细菌的活动，可能产生亚硝酸盐。荤菜也

要在完全冷却的情况下再打包，并且要分类装好，盖好盖子，可以有效避免交叉污染。

无论是哪种食物，在室温下放得越久，微生物就繁殖得越多，因此打包的食物要及时放入冰箱冷藏，冷藏时生熟要分开。

“打包回来的剩饭剩菜要尽快吃完，早上剩的菜中午吃，中午剩的菜晚上吃，最好不要隔夜，更要避免反复加热。”徐灵芝说。

另外，剩菜食用前，一定要热透。冰箱的作用是抑制细菌繁殖，但无法彻底杀灭它们。因此，冰箱中存放的食物取出后必须彻底加热方可食用，高温可以有效杀灭细菌。徐灵芝建议，打包回来的海鲜在加热时最好加一些料酒、葱、姜等作料，这样不仅可以提鲜，还具有消菌杀毒的作用；肉类重新加热时，也可以加一点醋，因为肉类都含有丰富的矿物质，这些物质遇上醋会合成醋酸钙，不仅提高了它的营养，还有利于身体吸收营养。

“在选择打包盒时，一定要选择质量好的，如果是塑料质地的，要选择透明、材质均匀的会更安全些，当然你可以自己带上陶瓷或不锈钢质地的餐盒。”徐灵芝说，“使用不锈钢材质的餐盒时，不能用来存放强酸强碱的食物，比如用醋腌制的凤爪等。”



平衡膳食十个拳头原则



🔗 由于性别、身高、体重的不同，每个人的拳头大小也略有不同，可以将它作为一个非常方便的“量具”，来粗略估计每天各类食物的进食量（指生食量）。一个拳头大小的食物重量范围在120-200克之间，平均为150克左右。我们每天的食物需要量如下：

- 🔗 不超过一个拳头大小的肉类（包括鱼、禽、肉、蛋）；
- 🔗 相当于两个拳头大小的谷类（各种主食，包括粗粮、杂豆和薯类）；
- 🔗 要保证两个拳头大小的豆、奶制品（各种豆制品、奶制品）；
- 🔗 不少于五个拳头大小的蔬菜和水果。



内容来源：台州晚报 陈赛

编辑 | 宣传统战部



台州市立医院微信公众平台



敬畏生命 追求卓越



台州市立医院眼科中心公众平台



敬畏生命 追求卓越