



外卖不等于垃圾食品

选择合理同样可以吃得营养安心

如今,外卖已融入现代生活,成为很多人日常饮食不可或缺的一部分。然而,“方便”与“健康”之间,横亘着一条需要主动跨越的鸿沟。

其实,外卖不等于垃圾食品,关键在于如何点。只要掌握方法,外卖同样可以吃得营养、均衡、安心。

蔬菜过半,主食减量

许多外卖套餐,本质上是“碳水炸弹+油脂陷阱”:一大份米饭配几根青菜和薄薄几片肉,或是一碗面条上零星点缀着几片肉和菜叶。因此,选外卖首先要学会看比例,一份合格的健康外卖,蔬菜应占餐盒的一半,蛋白质占1/4,主食占1/4。如果发现外卖图片里米饭占了2/3,果断换一家。

其次,避开关键词。尽量少点名称中带有“爆炒”“干煸”“油炸”“糖醋”“红烧”“回锅”等字样的菜品,优先选择清蒸、白灼、凉拌、炖煮等清淡烹饪方式。

最后,对主食进行“升级”。白米饭、白面条虽是默认搭配,但你可以主动减量——米饭只吃一半,省下的空间留给蔬菜;或者自备全麦面包、煮玉米,与外卖混搭;下单时备注“米饭换杂粮饭”,或选择提供糙米、燕麦饭的商家,多花两元钱,升糖速度就能降一半。

蛋白优选,配菜作主

蛋白质的选择直接影响饱腹感和营养质量。优先选择去皮鸡腿、清蒸

鱼、白灼虾、豆腐、鸡蛋、瘦牛肉;尽量避开炸鸡排、红烧肉、肥牛卷以及腊肠、培根、午餐肉等加工肉制品。若是点麻辣烫或自选菜,可适当多拿豆腐、豆皮、鸡蛋、瘦肉片,少选丸子、午餐肉和肥牛卷。

蔬菜方面,外卖常见的问题是量少、油重、盐多。最直接的办法是单独加一份焯水青菜,并备注“少油少盐”;或者自备一根黄瓜、一个番茄,饭前先吃掉,既增加膳食纤维,又能自然减少主食摄入。

更高阶的做法是,把“配菜”变成“主菜”。比如点一份蒜蓉西蓝花,搭配小份米饭和鸡胸肉,远胜一份油腻的盖浇饭健康得多。

酱汁分装,蘸食减量

外卖的“灵魂”酱汁,恰恰是热量和钠的“重灾区”。点餐时务必备注“酱汁分装”,吃的时候蘸着吃,而不是全部拌进去,这样可减少30%—50%的酱料摄入。若商家不支持分装,至少要求“少酱”或“免酱”,自己用醋、生抽、蒜末简单调味。别小看这一勺——少放一勺酱,约等于减少50千卡热量,日积月累效果可观。

日常养成这5个点餐小习惯,健康效果会加倍:餐前先喝一杯水,自然减少进食量;进餐顺序上,先吃蔬菜,再吃蛋白质,最后吃主食;对附赠的酸梅汤、腌制小菜等“配餐”保持警惕,能不碰就不碰;少点“饮料套餐”,可乐、奶茶足以抵消你的健康努力;吃到七

八分饱就停下,不要勉强吃完。

六类外卖,格外注意

六类常见外卖需格外注意,各有避坑策略:

盖浇饭:菜汁油盐全渗入米饭,是最大隐患。优先选番茄炒蛋、青椒肉丝等清爽浇头,避开红烧肉、回锅肉;吃前先沥掉汤汁,不拌饭。

面条/米线:弊端是面多菜少、汤高盐高油。选择时优先选清汤底(不选红油、骨汤),多加一份蔬菜和一份肉,面吃一半即可,汤尽量不喝。

麻辣烫:其实是最易操作的健康外卖。建议选清汤或菌菇汤底,多取蔬菜、豆腐、菌菇、瘦肉片,少拿丸子和方便面,最后不喝汤。

沙拉/轻食:看似清淡,但问题常在酱汁。建议选油醋汁或柠檬汁,避开蛋黄酱、千岛酱;加一份鸡胸肉或鸡蛋,保证蛋白质充足。

粥/汤品:纯白粥淀粉糊化快,升糖指数高。建议选杂粮粥(如小米南瓜粥),搭配水煮蛋或小份凉菜;若只喝白粥,相当于喝一碗“糖水”。

炸鸡/烧烤:不建议作为常规选择。如果实在想吃,务必去皮、去皮下脂肪,并搭配大份蔬菜沙拉,控制频率在每月1—2次以内。

外卖不是健康的敌人,盲目点单才是。牢记“蔬菜过半、主食减量、少油少盐”这3个要领,外卖同样能吃得营养均衡。

李永进(摘自《人民日报海外版》)

质量托底,为人生这场长跑储备最基础的本钱。这份清醒,是自律的起点。

减重,也是对家人负责。人从来不是孤立的个体,尤其是中年人,上有老下有小,是家庭的顶梁柱。倘若因体重失控而引发代谢、心脑血管等疾病,倒下的不仅是一个人,更可能是一个家庭的安稳与幸福。爱父母,就要有体力陪他们安度晚年;爱伴侣,就要有能力与之并肩同行;爱子女,就要有精力见证他们成长。管好自己的健康,不给家人添负担,这本身就是一种深沉而具体的家庭责任感。

减重,还是对工作负责。“为祖国健康工作五十年”,这句朴素的话里,蕴含着令人动容的情怀。无论从事何种职业,健康的体魄都是履职尽责的前提。精神饱满、精力充沛,方能思维敏捷、高效任事;而精神萎靡、百病缠身,不仅个人难堪其负,也会影响团队的运转、贻误工作的推进。从这个意义上说,管理体重、强健体魄,不只是私事,也是一种职业担当。

想通了这些,管理体重就不是被动的指令,而成为主动的选择。归根结底,做自己健康的第一责任人,值得我们用一生去践行。

话枚(摘自人民网)

我们为什么要控制体重

今年初,一位朋友开始减肥,短短几个月,竟瘦了40斤。方法朴素得令人意外——每天雷打不动地跑步,饮食上近乎苛刻地控制,也就是“管住嘴,迈开腿”。大半年过去,体重至今未反弹。看着他日渐利落的身影,我深受触动。这份近在咫尺的自律,比任何励志语录都更有冲击力。

可轮到自己,却是另一番滋味。不久前体检,我站上体重秤,数字让我吃了一惊:不知不觉间体重增加了近10斤,BMI已逼近超重红线。我自认平时运动不少,饮食结构也算合理,极少碰油炸和甜食,怎么就悄无声息地胖了这么多?试过几次不吃晚饭,体重却几乎纹丝不动。带着满腹疑惑,我走进了医院的减重门诊。

医生问得很细致,从三餐、作息到运动频率,事无巨细。最后,她把疑点落在了我每日随餐摄入的水果上——三餐都吃,容易过量,果糖也是糖,消耗不掉,一样会转化为脂肪。医生给出的方案很简单:暂停水果,戒掉所有零食,每餐再少吃一点,同时适当增加运动强度,制造热量缺口。

就这样,我告别了水果,开始认真估算每一餐的热量。变化,在这细

微的节制中悄然发生。两个月后,陆续有同事朋友对我说:“你瘦了。”上秤一称,轻了六七斤。那一刻,心中涌起踏实的喜悦——身体从不说谎,它忠实地记录着我们每一分摄入与消耗,容不得半点自欺。

这次经历,让我对“知易行难”有了切肤的体会。如今,“16+8”、轻断食、代餐……减肥方法层出不穷,但核心逻辑只有一个:制造热量缺口。这个道理几乎人人皆知,可为什么真正成功并长期保持的人却不多?因为“知道”与“做到”之间,隔着无数具体而微的生活场景,更藏着诸多不易察觉的认知陷阱。要填补“知”与“行”之间的鸿沟,仅靠一时意志力远远不够,还需要一个更稳定、更持久地对抗惰性的力量,在我看来,这个力量就是“责任”。

减重,首先是对自己负责。体重秤上的数字,远不止关乎美丑,更是身体内部代谢状况的晴雨表,是未来慢性疾病风险的预警器。我们自己是健康的第一责任人,没有健康的身体,一切理想、抱负、对美好生活的向往,都可能成为无本之木。管理体重,本质上是在为自己的生命

年卡遭“缩水”服务 健身消费如何维权

“不限次数、不限人数”的健身年卡,商家说改就改,消费者只能“哑巴吃黄连”?近日,四川省雅安市中级人民法院依法审结一起健身年卡预付式消费纠纷案,保障了消费者的合法权益。

2023年11月,张某在某公司花费3569元购买了一张“形体训练团课年卡”,该卡不限次数、不限人数,含周末、节假日及早课。2024年6月,张某正式开卡消费,实际使用220天。2025年1月,某公司搬迁,单方面取消了周末及节假日的课程安排,又于同年4月取消了早课。张某多次与商家沟通退款未果,遂向法院提起诉讼,要求某公司退还未使用的年卡费用。另查明,某公司仅有聂某、陈某两名股东,存在以股东个人微信账户收取培训费、收入不入账等情形。

一审法院判决某公司返还张某1617元,公司两名股东承担连带责任。某公司不服,提起上诉。

雅安中院审理后认为,根据《最高人民法院关于审理预付式消费民事纠纷案件适用法律若干问题的解释》第十三条、第十五条、第二十二规定,经营者变更经营场所给消费者造成明显不便或不能正常提供承诺的不限次数服务的,消费者有权解除合同,合同解除后应按剩余期限比例返还预付款。本案中,某公司搬迁后接待能力骤降且取消原有课程安排,已给消费者造成明显不便,因此案涉合同应予解除。关于合同解除后的费用返还问题,按剩余145天与全部365天之比计算,应返还1418元,加上未消费的私教课199元,共计1617元。此外,因某公司仅有的两名股东系夫妻,在经营中存在以个人账户收取费用、收入不入账等情形,导致公司与股东财产混同,依据相关规定,两名股东应当对公司债务承担连带责任。

综上,雅安中院二审判决维持原判。

法官提醒

预付式消费在健身、培训、美容等行业广泛存在。消费者预先支付款项后,需长期依赖经营者提供服务,双方信息不对称导致消费者往往处于弱势地位。本案中,法院依法支持消费者解除合同并按剩余期限比例返还预付款,同时认定个人财产与公司财产混同的股东滥用公司法人独立地位对公司债务承担连带责任,这一判决既保护了预付式消费中处于弱势地位的消费者权益,也对规范经营者经营行为、维护市场交易安全具有重要示范意义。

姜郑勇 姜孟丹 王明明
(摘自《人民法院报》)

生活