

饮食科学

轻食真的能减脂吗

为了减重，很多人选择吃减脂餐。轻食凭借清新的搭配和“低负担”的标签，成为很多人减脂期的饮食首选。不过，有些人发现自己吃了一段时间的轻食后，体重不降反而增加了。这是为什么呢？轻食就是减脂餐吗？减脂餐该怎么吃才能减重？

轻食的组成部分有哪些

轻食强调一种均衡无负担的饮食理念，推崇食材的新鲜、天然和多样，烹饪方式简单健康，注重保留食材本身的营养成分和原汁原味，但对能量无强制性限制，目标在于减轻身体负担，适合大多数人群，尤其是注重健康饮食的人群。一份合格的轻食，通常包含以下几部分。

高纤维蔬菜：如西红柿、黄瓜、西蓝花等，能量低，可提供维

生素、矿物质，富含膳食纤维。

优质蛋白质：如鸡胸肉、虾仁、鱼肉等动物蛋白质，黄豆、鹰嘴豆等植物蛋白质，有助于维持生理功能，增加饱腹感。

优质碳水化合物：如糙米、燕麦等全谷类，红薯、芋头等薯类，是机体供能的主要物质。轻食并非完全“低碳”，而是要选择血糖生成指数低的复合碳水化合物。

优质脂肪：如杏仁、核桃、橄榄油等，有助于高效供能及储能，促进脂溶性维生素的吸收。

酱料：这是决定轻食是否健康的关键，推荐使用油醋汁、柠檬汁、低脂酸奶酱等，需警惕蛋黄酱、千岛酱、奶油酱、芝麻酱等脂肪和糖分含量高的酱料。

轻食减脂的隐形陷阱

“轻食等于减脂餐”“轻食

能量低”，这些是消费者对轻食普遍的误解。轻食的核心是“低负担”，但其实能量并不低。值得注意的是，市面上有很多打着轻食招牌的“伪轻食”。从营养成分来看，市售轻食常存在以下隐形陷阱。

碳水陷阱：过量的主食+不足量的蛋白质+少量蔬菜的组合，碳水严重超标，膳食纤维和蛋白质却少得可怜，营养不均衡，能量还高。

酱料陷阱：很多轻食为提升口感，会搭配高糖、高油的沙拉酱、千岛酱、芝麻酱等酱料，单是这些酱料的能量，就可达到 200~300 千卡，是妥妥的“能量刺客”。

营养失衡：轻食过度偏重蔬菜，忽略蛋白质和碳水，蛋白质来源只有几片鸡胸肉和半个

水煮蛋，长期缺乏蛋白质及碳水会让身体陷入“节能状态”，降低基础代谢水平。

减脂餐的正确打开方式

减脂餐是针对有减脂需求的人群设计的餐食，旨在通过合理的营养搭配，达到健康减脂的目的，核心是制造能量缺口。一餐吃多少？记住口诀：伸出你的手，1 拳主食 1 掌肉（手掌心大小、小指厚度），2~3 拳蔬菜管够。

减脂的关键不是吃什么，而是怎么吃，不管是选择轻食还是减脂餐，都要把握“营养均衡、能量可控”的核心逻辑，减脂餐最好根据个人的身体状况来设计和调整，以确保在减脂的同时，不会对身体健康造成不良影响。

张淑敏 陈文莉 / 文

饮料瓶重复使用藏隐患

不少人习惯将喝完的矿泉水瓶、饮料瓶洗净后，用来盛放油、醋、五谷杂粮等，这看似环保的做法，实则隐藏着不容忽视的健康风险。

专家介绍，市面上的饮料瓶、矿泉水瓶多为聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET)材质。用饮料瓶装食用油，油脂中的不饱和脂肪酸会促进塑料中的化学物质溶出，与健康不利。而盛放醋等酸性物质时，酸性环境会让塑化剂释放速度飙升 3 倍。PET 塑料瓶在制作过程中会使用金属催化剂锑(具有一定的生物毒性)，耐热极限约为 70℃，一旦周边温度超过这一标准，瓶体不仅易变形，还会加速金属催化剂、塑化剂等有害物质的迁移。专家建议，储存食品应选择玻璃、陶瓷或专用食品级塑料容器，尤其盛放油、醋等调味品时，需选用符合标准的耐油脂、耐酸碱的容器。 李岩 / 文



刘媛 / 文

秋冬骑行 需警惕“衣物缠绕”的隐患

随着气温走低，市民骑行时多身着厚重冬装，衣物卷入车轮引发的意外事故进入高发期。宽大裤腿、长外衣下摆，以及未收紧的围巾、飘带等物品，在骑行过程中极易被自行车链条或电动自行车支架挂住，进而导致车辆瞬间失控，引发摔倒、刮蹭等意外。

为防范此类风险，相关部门给出针对性建议。骑行时应优先选择收口设计的防风裤装，避免穿着喇叭裤、阔腿裤等宽松款式；外搭衣物需扣紧纽扣或拉好拉链，防止敞开式服装随风鼓胀卷入车辆机械部位。长发女性骑行时，建议将头发扎成马尾或盘起，驾驶电动

自行车需全程佩戴安全头盔，既避免披散发遮挡视线，也能减少头发钩挂风险。携带物品时，尽量使用双肩背包，摒弃手提袋，防止单侧负重影响车辆操控稳定性。

针对雨雪等特殊天气，相关部门特别提醒，湿滑路面会显著延长车辆制动距离，骑行

时务必杜绝“反穿衣”等危险行为，这类着装方式会限制身体动作，影响突发状况下的及时处置。此外，儿童乘坐自行车时，家长需为孩子系好安全带，将其宽松外衣下摆塞进腰带固定，同时杜绝孩子探身抓握把手等危险动作。

刘媛 / 文

羽绒服清洗有技巧

寒冷冬日，羽绒服凭借轻柔保暖的特性成为大众御寒首选。但羽绒服的保暖与蓬松效果，与日常清洗和保养方式密切相关。若操作不当，会使羽绒服的保暖度和蓬松度大打折扣。您知道如何做好羽绒服的清洗和保养吗？

专家介绍，羽绒服不要过度清洗，在不是特别脏的情况下建议每季清洗一次。对于使用“三防”面料的羽绒服，可使用羽绒服清洁湿巾对局部脏污进行清洗，避免整件羽绒服频繁清洗。进行整件清洗时，浸湿的羽绒会聚集成团，导致羽绒服内产生大面积空隙。高速甩干时，吸饱水的羽绒不断膨胀，使羽绒服内的空气受到挤压，而防水涂层又阻碍了气体排出，可能会使羽绒服不断被撑大，甚至将洗衣机内筒撑

满，引发爆炸。所以在清洗前，建议务必认真阅读清洗说明，若不建议机洗，可以采取手洗的方式。

将羽绒服浸湿在温水中，用中性洗涤剂或者羽绒服专用洗涤剂浸泡，比较脏的袖口、领口、边缘等部位可以用软刷刷干净。清洗后将羽绒服内的水轻轻挤压出来，悬挂在通风处自然晾干，不要暴晒。羽绒服内的羽绒在打湿后会结块，在晾干的过程中可以轻拍羽绒，使其散开，达到充分晾干的目的。彻底晾干后，可以轻轻拍打或抖落羽绒服，使羽绒恢复蓬松状态。收纳羽绒服时尽量不要折叠，更不要用真空袋压缩，以免羽绒挤压成团。最好用透气的衣服整理袋套在羽绒服外，放在通风干燥处悬挂存放。 庄媛 / 文

家庭装监控 小心泄隐私

当下，很多年轻人开始给老人的家中安装“监控”，以实现“云陪伴”。专业人士介绍，在给人们的生活带来便利的同时，家庭摄像头也存在个人信息泄露的风险，安装时需要注意以下几个方面：

正规渠道购买 购买摄像头时，可通过互联网查询等方式对所选品牌进行一定的了解，选择正规厂家生产的产品。买的时候仔细查看相关说明和厂家声明，了解摄像头的各项功能，不要买“三无”产品。

复杂密码更安全 在设置密码时，要有一定的复杂度，并注意定期修

改密码，同时也要注意与其他密码账号有所区别。如果相关产品绑定的手机上收到请求验证码的短信，需立刻修改密码。

隐私区域要避开 摄像头不要正对着卧室、浴室、卫生间等较为隐私的区域，要经常检查摄像头的角度是否有变化。如果平常检查时，发现摄像头的角度发生变化，要马上更换密码。

要定期查杀病毒 要养成定时查杀病毒的好习惯。多关注所用品牌的摄像头安全方面的消息，关注摄像头软件提醒，及时了解设备的更新信息，对摄像头进行及时更新。 海平 / 文

有新闻《老友新闻》

有历史《精品阅读》

有故事《记者串门》

有生活《百事顾问》

有医疗《医疗指南》

燕赵老年报

让更多老年人老有所养老有

让老年人老有所养老有

一纸精彩

值得拥有

扫码订阅

2026年《燕赵老年报》火热征订中……

订 阅 热 线

中国邮政:11185

长安东站 开发区站: 66161718

长安西站 长安北站: 66161717

桥东南站 裕华西站: 66161716

新华南站 新华北站: 66161721

桥西南站 桥西北站: 66161729

每周三期 全年定价120元

四开八版

邮发代号: 17-103