

拯救大吃大喝后的“节日胃” “白人饭”合适吗

□本报记者 朱晓洁

“白人饭”，网络流行用语，起初是一些IP定位在欧美国家的网友分享了自己同事或自己的午餐。网络上所谓的白人饭，指的就是一种欧美风格的餐食，这类食物的特点就是“冷、素、分量少”。

大致的配置就是↓↓↓



比如丹麦网友晒出的同事午饭，就是几根小胡萝卜和青菜。

过年大鱼大肉吃多了，一上班，许多上班族就想着用“白人饭”清清肠胃，觉得既方便，又营养健康。

什么样的搭配叫做“白人饭”呢？中国胃适合一直吃“白人饭”吗？该怎么正确搭配呢？

01 “白人饭”是什么

从种类上看，“白人饭”的品种不像中餐那么多，主食不过是面包、饼干等，一把坚果、几片生菜、奶酪芝士和饼干，这就是完整的一餐了，蔬菜大概也就是生菜、番茄、黄瓜、小圣女果、紫甘蓝、青椒、彩椒。

从分量上看，比起中餐要少很多，一般只用一个打包盒就能完全装下，其中又以热量最低、占空间最多的可生食蔬菜为主。

因为分量和碳水含量少，也被称为“生命体征维持餐”。

02 “白人饭”可能营养不均衡

想通过“白人饭”拯救春节大吃大喝后的“节日胃”，首先我们得了解“白人饭”的搭配公式，搭配不得当，营养就不均衡，不仅起不到清肠胃减脂的作用，还有可能增加体重，加重患病风险。

“白人饭”中的碳水的主要来源通常是面包、饼干、蛋糕，这些精加工食物高糖、高脂，还可能含有反式脂肪酸，不利于心血管健康。

香肠、火腿、培根等加工肉制品往往钠含量较高，还含有亚硝酸盐，钠摄入多了会增加患高血压的风险，亚硝酸盐摄入多了会增加患食管癌和胃癌的风险。但如果肉和奶酪放



很少，一餐里的蛋白缺乏，长期食用会导致营养不良。

芝士片或奶酪块的能量很高，而且往往还是高盐的，富含饱和脂肪酸，摄入多了也不利于心血管健康。

蔬菜的含量很重要，如果蔬菜放少了，膳食纤维、矿物质、维生素会缺乏。

03 “白人饭”可以健康吃

对于中国胃来讲，“白人饭”还是“中国餐”，根本在于吃对了食物，低卡低热、低脂低油、高纤维高蛋白质是准则，保证每天摄入12种以上食物，既保证营养，又丰富口味。

主食：选择全麦粉含量50%以上且无糖低脂的全麦面包，既能保证碳水的摄入，又能减少热量和反式脂肪酸的摄入。

蛋白质类：选择优质的蛋白质，比如鸡蛋、即食鸡胸肉、三文鱼、牛肉等，或者可以加杯牛奶、无糖豆浆、蛋白粉、蛋白棒，都可以作为午餐的优质蛋白来源。

蔬菜类：如果想要生食，可以选

择番茄、黄瓜、生菜、胡萝卜等；如果还是习惯吃热菜，完全可以选择切丝的圆白菜、紫甘蓝、西葫芦、彩椒、洋葱、胡萝卜等，用微波炉加热两三分钟，营养损失少还好吃。

酱汁：酱汁的热量往往容易被忽略，尽量选择低脂低卡低盐的油醋汁等。

注意饭量：虽然比起中餐，“白人饭”的热量低一点，但是也要注意饭的分量，比如馒头、米饭、鹰嘴豆、板栗大概吃1小拳头即可，如果是面包的话，大概吃1~1.5片即可，如果是玉米的话，吃一小根就行。蛋白大概吃1拳头，蔬菜大概吃2拳头，还可以再吃一小把坚果，用来提供优质脂肪酸。

公益广告

福建卫生报

倡导全民健康生活方式

减盐 减糖 减油

口味清淡健康多

控制烹调油用量
食品饮料要少糖

每日盐
不过5克

