

外卖不等于垃圾食品，关键在于如何点

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 1/2，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，配菜为主

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”。比如点一份蒜蓉西兰花，搭配小份米饭和鸡胸肉，远比一份油腻的盖浇饭健康得多。



▲豆包 AI 生成

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。

6 类外卖，格外注意

6 类常见外卖须格外注意，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）

医生提醒秋季养生重在健脾 别乱「贴秋膘」

立秋之后，不少人顺应民俗开始“贴秋膘”进补。医生提醒，秋季养生当以健脾为先、清润调养为主，循序渐进改善身体状态，切忌盲目进补。

比如，部分体质偏弱人群，一经食补便出现口腔溃疡、咽喉干痛、长痘、便秘等“上火”症状，这就是中医常说的“虚不受补”。宁夏中医医院（中医研究院）肝胆脾胃病科主任医师申艳慧说，“虚不受补”根源大多在于脾胃运化能力偏弱。对于这类人群，秋季饮食首要原则是先健脾、再补养。

申艳慧建议，不要急于大量吃肉进补，优先选择山药、莲子、小米、南瓜等平和易消化食材，帮助修复脾胃功能，为后续营养吸收打好基础。日常可多吃银耳、百合、梨等滋阴润燥食物，缓解秋燥带来的口干咽燥、皮肤干燥等问题；同时，少吃辣椒、烧烤、油炸食品，避免加重身体燥热。

若要进补，切忌追求“一步到位”，盲目食用鹿茸、厚味浓汤这类温燥补品。宁夏中西医结合医院消化内科主任医师杨伟说，即便食用少量这类食材，也要学会搭配化解油腻，比如吃肉时搭配白萝卜，日常泡少量陈皮水理气健脾。一旦食用后出现口疮、便秘、烦躁等症状，立刻暂停食补，回归清淡饮食。

除饮食之外，起居运动同样影响调养效果。杨伟说，秋季遵循“早睡早起”的作息，尽量避免熬夜，熬夜最易导致虚火上浮，加重“上热”症状；可选择散步、八段锦、太极拳等舒缓运动，适度活动能够推动气血运行，助力脾胃运化，帮助营养物质被身体吸收；睡前温水泡脚，也有助引火下行，改善上热下寒的体质。（邱欣媛）

警惕短视频“偷走”脑健康 每日刷视频勿超 1 小时

“当每日过度刷视频达到 2 小时及以上，大脑将面临实质性损伤。最直观的伤害是注意力的断崖式退化，中老年重度使用者会加速认知老化，加重记忆力衰退，提升轻度痴呆进展速度。”中山大学附属第三医院精神（心理）科副主任魏钦令近日称，短时、精选内容可轻度放松、补充信息；长期无节制沉迷会从神经结构、认知、记忆、情绪、睡眠多维度持续损伤脑健康，青少年、中老年人风险更高。

随着人口老龄化加剧、短视频数字化生活普及，失眠、脑损伤、认知衰退、青少年大脑发育受损、孤独症干预、脑卒中康复障碍等各类脑健康问题覆盖全年龄段，已成为当下突出的社会健康焦点。

“短视频之所以让人欲罢不能，根源在于其精准‘拿捏’了大脑的神经机制。”魏钦令指出，多巴胺奖赏系统失衡是成瘾的核心。短视频 15—60 秒的高频反转与无限推送，属于典型的“可变奖励机制”，持续强迫大脑大量分泌多巴胺，其分泌速度是看书、运动等正常愉

悦活动的 3—5 倍。

“长此以往，大脑多巴胺受体脱敏，日常普通事物无法再带来快乐，形成‘越刷越空虚，越空虚越要刷’的成瘾循环。”魏钦令称。

长期过度刷视频，最直观的伤害是注意力断崖式退化。“读书、听课、写方案 5 分钟就走神，无法忍受低刺激慢节奏内容，学习、复盘效率明显降低。”魏钦令说，与此同时，还可能导致情绪调节能力变差，焦虑抑郁风险上升，“若在睡前刷视频则双重打击大脑，长期睡眠不足会直接加速脑萎缩、加重脑雾、情绪失控”。

值得注意的是，魏钦令也指出，刷短视频并非全是伤害。若每日控制在 30 分钟以内并筛选优质内容，同样能轻度滋养大脑。例如，科普知识类短视频可快速补充常识；舒缓治愈类内容能短暂降低压力；手工艺类视频可轻度激活创意区域；而亲友日常记录则有助于维持轻度社会联结，缓解孤独感。

针对 10—16 岁大脑发育关键期的青少年，魏钦令特别

提出，相关研究发现，青春长期刷短视频，两年后对言语记忆、空间注意力会造成明显损伤。前额叶还在发育，高频刺激直接干扰自控、逻辑能力成型；极易形成延迟满足缺失，无法静下心来完成长期学习任务；睡眠、情绪受损会直接影响学业、性格养成。

为保护大脑健康，魏钦令提出了明确的实操准则。在时长控制上，成年人单日娱乐短视频总时长应≤60 分钟，单次不超过 15 分钟；青少年（12—18 岁）单日≤30 分钟且睡前 1 小时禁刷；儿童（12 岁以下）单次不超过 10 分钟。

在行为习惯上，应杜绝无限下滑，设定明确目标并定时退出；睡前 1 小时远离电子屏幕；整块学习工作时间绝对隔离手机。在内容选择上，应减少强反转、猎奇煽情类视频，优先选择知识讲解、自然风景等慢节奏内容。最后，他建议每日安排 30 分钟深度阅读、冥想散步或有氧运动，以重建持续专注能力，激活默认模式网络，修复受损的神经功能。

（据中国新闻网）