

别上了这些假轻食的当 不仅不轻还“炸血糖”

轻食，最初是商家给能量低的食物包装出的名字，如今已成为减重、健康饮食的代名词。其实，关于什么是轻食，商家和消费者都没有严格的定义。于是，有些商家就蹭着轻食流量，卖一些热量爆炸的食物。这些热量并不低的轻食被称作假轻食也不为过。

轻食还能随便吃吗？今天就来揭露那些假轻食的真面目。



这些都是假轻食

如果不披着轻食的外衣，大部分人在选外卖时，可能会留意一下热量、营养搭配等方面，可一旦进入销售轻食的店铺就会掉以轻心，自动忽略暗藏的热量陷阱，反而把关注点放在挑一份可能会好吃的轻食上。殊不知，这就中了假轻食的招儿。

一般来说，假轻食通常被包装成以下几种形式：

1.油炸食品。很多轻食里出现了各种油炸食品这样的热量炸弹，比如配菜上有炸豆腐、炸薯块、炸南瓜等，甚至还有裹着面包屑炸的。

炸鸡排就不用多说了，值得注意的是牛排的烹饪方式也可能加入了大量的油，甚至连蔬菜也可能是放油炒熟的（常见西葫芦、玉米粒等）。

这些油炸食物和轻食本身低热量、健康烹饪的主题南辕北辙。不是

把鸡肉切成条形、蔬菜切成块状，就能成为轻食。用大量油炸油煎的方式来烹饪，再加上重口调味，不管怎么看也是高油高盐高糖的不健康食品。

2.沙拉酱。不油炸吃生的总没问题了吧？并不！众所周知生菜不好吃，为了能改善口感让消费者复购，猛放各种沙拉酱就让轻食变成热量炸弹。

一包沙拉酱比一个汉堡热量都高，而且同样高油高盐高糖。很多沙拉酱的配料表里，前三位是水、植物油、白砂糖，有的甚至还有果葡糖浆，钠含量也超高。这种沙拉酱加上一勺，不仅立刻让蔬菜的健康效果归零了，还额外增加一些健康危害。

3.假粗粮。大部分轻食米饭里混上几粒紫米、糙米，就自称“粗粮饭”，

事实上95%以上还是精白米。还有一种情况，就是“粗粮饭”在一份轻食里占比太多了。蔬菜本身就轻又占地方，只铺顶端薄薄一层，下面扎实的一大碗米饭，可能比你日常吃饭的量多很多。但是由于看起来“像粗粮”，所以很多人会吃完，这样精碳水可能吃得比往常更多。

4.“轻食粥”。第一个给白粥改名叫“轻食粥”的人是营销鬼才。照着这个标准，馒头、花卷、大饼也可以是“轻食主食”了。其实无论叫什么，都改不了白粥属于精碳水的本质。精制碳水不是不能吃，而是要控制量和比例。《中国居民膳食指南（2022）》推荐每天摄入谷类食物200—300克，其中包含全谷物和杂豆类50—150克、薯类50—100克。也就是每天吃的碳水里，精碳水和杂粮的比例推荐是1:1。

假轻食带来的问题

1.食物配比不合理。前文提到大部分的轻食中，米饭太多，蔬菜和蛋白质又太少。想达到健康又营养的效果，通常膳食中，碳水、蛋白质、脂肪的比例应该大约在2:1:1。脂肪来源应主要为坚果、三文鱼等优质脂肪，而不是植物油。大部分轻食不符合这个标准，因为好的蛋白质比米饭贵，大部分人又不爱吃蔬菜。为了讨

好顾客味蕾，各种伪轻食就发展起来了，换了个“长相”，依然高油高盐高碳水高糖。

2.饱腹感差零食补上。轻食还会给人带来一种心理上的暗示，我吃的东西很“轻”，所以饿是很正常的，多吃一口零食也不会胖。但这样可能不小心就吃多了零食，反而摄入了更多热量。

如何挑更健康的轻食

1.尽量避开高热量成分。尽量少放或不放沙拉酱、蛋黄酱等高热量酱料，可以选择自备干辣椒面调味。

2.看烹饪方式。一些中餐里使用水煮、清蒸的菜式甚至比假轻食健康一些。比如跷脚牛肉（清水煮）、白灼芥蓝、清蒸鱼等，都是比较健康营养的选择。其实，清汤麻辣烫也是个很不错的选择，菜品自选，能搭配种类

丰富的蔬菜、豆制品、薯类、谷类，但记得别选麻酱或土豆泥风味，会热量爆炸。

3.别迷信外卖照片。外卖菜式的照片和实物两模两样的情况越来越多，尤其是在食物比例上。很多看起来颜色丰富、蔬菜多样的轻食，到手只有一片生菜、两个小西红柿。这种情况可以多看看买家评论来甄别。

3.外卖油盐糖隐形。这也是最容易忽略的一点，一份外卖轻食里到底有多少油盐糖是不可见的。没有食品营养成分表，很难从外观、口感来判断，它们常常是隐形的。比如米饭上可能会喷油；各种预制食物可能有额外的糖、盐等；已经拌匀的沙拉酱也难以估计分量，很容易热量爆表而不自知。

4.自己做。最好的解决方案还是自己做，不管是份量还是成分，都自己说了算。一份健康的轻食最好有一拳大小的杂粮碳水，四五块肉，三种颜色以上的蔬菜和一些优质脂肪（如一把坚果）。

（来源：“科普中国”微信公众号《跟你们这些“假轻食”拼了！不仅不轻还“炸血糖”》作者 银枪小白龙）

天天拿在手里的手机壳可能致癌

你用手机壳吗？不少人可能体会过，刚购买的手机壳散发出浓烈的塑料味，当手机发热时，刺鼻的味道更明显。这很有可能是有毒有害物质超标的信号。近日，话题“9.9包邮的手机壳铅含量超标30倍”冲上热搜，引发热议。

廉价手机壳暗含3大隐患

手机壳为何成为“健康隐形杀手”？据了解，该行业准入门槛极低，仅需购买模具即可批量生产。许多小作坊为压缩成本，使用回收塑料、工业级染料，甚至违规添加廉价助剂。某从业者透露“正规原料每吨上万元，掺入废塑料成本能降三分之二。”

1.回收“垃圾”塑料。部分商家可能会回收医疗废料、电子垃圾，简单处理后注塑成型，这样的手机壳往往携带塑化剂、多环芳烃、重金属等有毒物质。

塑化剂通常指邻苯二甲酸酯，可通过皮肤接触和呼吸等途径进入人体，长期接触可能导致儿童发育异常、性早熟、生殖系统发育受损、注意力缺陷多动障碍、疾病风险增加，如哮喘、过敏症、重金属慢性中毒、成年男性精子质量下降、女性内分泌紊乱。

多环芳烃中的某些成分具有强致癌性。多环芳烃易通过皮肤接触和呼吸进入人体，并在人体内蓄积。长期接触会在人体内经代谢转化，引发基因突变，增加患癌风险。

2.使用廉价染色剂。这样生产出来的手机壳重金属含量易超标。如铅含量超标，不仅对人体细胞有害，还可能破坏骨骼，引发肾衰竭。

浙江省市场监督管理局此前曾开展手机壳产品质量专项风险监测，随机从各类销售渠道购买价格从十几元到近百元不等的20款手机壳，对有害物质含量等指标进行产品质量安全评估。评估结果显示，部分低价手机壳的铅含量超出国家标准上限30倍。

3.使用工业胶水。可能导致手机壳甲醛、苯系物超标，并伴有刺鼻气味，长期接触有引发慢性中毒的风险。

如何选购手机壳

目前，手机壳未被列入强制性认证商品目录，大量“三无”产品（无厂名、无质检、无标准）通过电商渠道流入市场。消费者仅凭网页图片难以判断材质优劣，部分商家还通过“环保材料”“无毒无味”等虚假宣传误导消费者。那么，如何才能选到安全的手机壳？

1.看材质。优先选购液态硅胶或TPU手机壳，这两种材质通常无异味，捏起来软但有韧性。

如果手机壳有刺鼻异味，或手感过于黏腻、掉色，且边缘毛刺过多、按键卡顿，可能属于劣质手机壳，不建议购买。

2.认标准。优先选择标有3C认证、执行国标《手机壳套通用技术要求》的产品。正规手机壳通常会在包装上注明材质，如食品级硅胶等。

国家标准GB4806.7-2023要求用于食品的塑料主要应当满足迁移率的要求，即塑料制品向食物迁移的化学物质不能超标，以确保安全性。消费者可留意商品包装上的该执行标准，优先选购。

3.避雷区。外观花哨、毛茸茸还便宜的手机壳，往往暗藏健康隐患。若手机壳只有轻微塑料味，且通风半天后味道可消散，问题往往不大。

不过，即使购买正规产品，长时间使用用后也可能因磨损、老化等原因导致有害物质释放。为了安全起见，建议大家定期更换手机壳。

（来源：“科普中国”微信公众号《你天天拿在手里的这个东西，可能强致癌！赶紧自查——》）