红烧盖饭上了“黑榜” 麻辣烫上了“红榜”

对外卖也不能“一棍子打死”

专家：戒不掉外卖就要学会这样“DIY”

11月22日本报《两年时间23岁姑娘血压上压从140飙升到184，医生：很可能是重油、重盐、重糖的外卖给害的》的报道引起了市民们的关注。不少朋友无奈地说：“我也知道外卖不健康，可是不吃外卖怎么办呢！”

对此，记者采访了宁波市第二医院营养科主任徐斌斌。她表示，在日常接诊的患者中，能改掉吃外卖习惯的少之又少，但其实“一棍子打死”说外卖不健康也是不客观的，外卖是否健康因吃什么、怎么吃而异。对于戒不掉外卖的年轻人来说，或许学会如何“DIY”外卖更重要。

		红烧盖饭	牛肉拉面	麻辣烫	汉堡套餐（搭配薯条和饮料等）	三文鱼寿司	中式套餐	轻食
搭配种类	精细主食	+	+	0	+	+	+	0
	粗杂粮	–	–	–	–	–	–	0
	肉、鱼、蛋	–	–	0	0	0	0	0
	蔬菜	–	–	0	–	–	–	–
	大豆制品	–	–	0	–	–	0	0
烹饪方式	油	+	+	+	+	0	+	0
	盐	+	0	+	0	0	+	0
	糖	+	0	0	+	0	+	0
能量与营养素	饱和脂肪	+	+	+	+	0	+	0
	微量营养素	–	–	–	–	–	–	0
	优质蛋白	–	–	0	0	0	0	0
	膳食纤维	–	–	0	–	–	–	–
	能量	+	+	0	+	0	+	0

注：“+”表示过多，“–”表示不足，“0”表示适中或可自主调节；本表对各项指标的判断仅可作为常见情况的参考，实际情况还应视具体食物而定。

1 外卖换一种点法有惊喜

30岁的小陶（化名）是大家眼里工作舒服的“白领”，却30岁左右就体检查出了高血脂、高胆固醇，还有脂肪肝，日常毫无症状。今年5月第一次来到徐斌斌门诊时，小陶体重85.5kg，BMI（身体质量指数）超过28kg/㎡，属于肥胖。追问下，徐斌斌了解到了一个典型的“白领”生活——独居的她很少在家做饭，早餐以馒头、蛋糕等精致淀粉为主；中餐时常叫外卖或到单位楼下便利店打包加热速食的盒饭；晚餐偶尔在家自己做，但更多时候还是外卖。

了解小陶的工作和生活状况后，徐斌斌认为让她“戒外卖”难度太大，便指导她一方面提高早餐质量，另一方面学会在午餐和晚餐时尽量“DIY”一份相对健康的外卖。短短一个月后，小陶就惊喜地发现自己的血脂恢复了正常。又经过几个月的努力，现在，她的体重已经降到73kg，BMI脱离“肥胖”区间，回到了“超重”的范围。

2 判断一份外卖是否健康主要看这些

怎样才能像小陶一样DIY一份相对健康的外卖？首先要搞清楚，为什么说外卖不健康？到底什么样的外卖不健康？

“通常我们说外卖不健康，一方面是外卖中食物种类的搭配往往不够均衡，常精细主食过多、蔬菜不足；另一方面是商家为了保持口味的吸引力，往往重油、重盐、重糖。”徐斌斌解释，前者导致外卖中大多是能量密度过高而营养密度过低的食物；后者则直接增加了“外卖族”肥胖、高血压、高血脂、高血糖和心血管疾病等的患病风险。不只是送货上门的外卖，在外就餐也是如此。

她特别提到，有一项研究曾对1999年到2014年美国国家健康和营养检查调查数据进行分析，发现和大部分时间在家吃饭的人群相比，经常在外就餐的人群全因死亡率增加了49%，心血管死亡风险增加了18%，癌症死亡风险增加了67%。另有一项研究显示，当一周在外就餐多于3次，慢性疾病的患病风险就会明显增加。

“要判断一份外卖是否健康，其实不外乎搭配种类、烹饪方式、能量与营养素这几点。”徐斌斌称。

3 7款常见外卖谁“红”谁“黑”

记者特别选取了红烧盖饭、牛肉拉面、麻辣烫、汉堡套餐、三文鱼寿司、中式套餐和轻食7款常见外卖，请徐主任点评究竟谁“红”谁“黑”，并制作成表。“+”表示过多，“–”表示不足，“0”则表示适中或可自主调节。可以说，“0”越多，这份外卖的红榜排名越靠前，相对越可取；反之，黑榜排名越靠前，相对更需警惕。

徐斌斌特别提到几个值得关注的点：

A. 当仁不让的外卖黑榜榜首——红烧盖饭

红烧盖饭通常以过量白米饭为主，主食过于单调和精细。配菜则多为红烧的肉类和少量蔬菜。红烧类食物常多油、多盐、多糖，加上盖饭酱汁常和米饭混为一体，难以避免饱和脂肪和能量摄入过高；蔬菜不足，缺乏鱼类、蛋类、豆制品等，又造成微量营养素、优质蛋白、膳食纤维等不足，是典型的能量密度高、营养密度低的外卖。因此，可以看到，红烧盖饭是7款外卖中唯一一款零“0”的外卖，也就当仁不让成为黑榜榜首。

B. 最意想不到的红榜外卖——麻辣烫

“麻辣烫其实是一个不错的外卖选择。”徐斌斌说。表中可以看到，麻辣烫得到的“0”的数量仅次于轻食，这恐怕让很多人意想不到。

徐斌斌表示，这主要和麻辣烫更方便自主搭配食材种类、控制食材数量有关。只要点餐者有足够的合理膳食意识和自觉性，除了粗杂粮在麻辣烫食材中还比较少见，其余肉蛋鱼、蔬菜、大豆制品等基本都能满足。原本多油、多盐的汤底，也可以应点餐者要求变为清汤、少盐。

C. 不如想象中十全十美的外卖——轻食

轻食如今被很多年轻人推崇，主要因为它食材分量少、烹饪方式简单、口味清淡，且看起来食材搭配全面。徐斌斌说，轻食在提供优质碳水和优质蛋白质方面确实有一定优势，但和很多外卖一样，存在蔬菜不足的问题。

“大家肯定会奇怪轻食怎么会蔬菜不足。要知道，轻食中的蔬菜之所以看起来多，是因为它们大多是生食，没有经过翻炒。”她表示自己曾经留意过市面上30元以下的轻食，蔬菜分量大都难以达标，一般蔬菜越充足，整份轻食的价格也就越高。此外，点轻食外卖还要留心“避雷”——无法提供足够的能量搭配，防止后续饥饿时额外“加餐”；也要小心生食食品的安全风险。

4 汉堡套餐也有相对健康的吃法

“‘一棍子打死’说外卖不健康也是不客观的，外卖是否健康因吃什么、怎么吃、谁吃而异。”徐斌斌表示，对于戒不掉外卖的“外卖族”来说，学会如何根据外卖情况和自身情况“DIY”外卖更重要——给轻食额外加一份蔬菜、点一份搭配丰富的清汤麻辣烫、放弃轻食里的蛋黄酱改吃油醋汁、吃前刷掉中式套餐上的油……

她还特别举了汉堡套餐的例子。对于普通人而言，汉堡套餐多油、多糖、能量“爆棚”，绝不是外卖首选。但对于本身营养不良的人而言，它就变成了一个不错的选择。而对于普通人来说，汉堡套餐也可以有一套相对健康些的DIY吃法，比如，把套餐里的可乐换成清咖或蔬菜汤、在汉堡里添加更多的蔬菜、吃炸鸡前去掉油炸的鸡皮等。

“另外，要平衡膳食不能只盯着单一一顿外卖，而要放到全天的能量摄入中来考量，并长期坚持。”徐斌斌强调。

那么，能量摄入应该如何规划？外卖是否像零食一样，包装上贴有能量标签？徐斌斌表示，从市面上来看，目前大部分外卖并无此类标签，但有部分轻食走在了前面，真实性却又有待商榷。因此她建议，可以利用食物能量换算的APP来帮助计算，一般建议健康人群每日摄入能量为女性1800kcal、男性2200kcal，具体因人而异，可咨询营养科医生。

记者 徐露清 通讯员 郑轲