

主打“冷”“素”

刷屏的极简午餐适合每个人吗？

你的午餐通常吃点啥？是食堂的小碗菜和米饭，还是外卖点个麻辣烫盖浇饭？近日，一种叫做“白人餐”的饮食方式在小红书上刷屏，引来很多网友效仿。



网络图片

营养专家：类似轻断食，不建议长期尝试

南京市第一医院营养膳食中心主管营养师戴春告诉记者，从营养角度来说，“极简餐”确实比大部分中国式的烹调方式要少油少盐，由于食物总量和用油量都少很多，总体热量也较低。与此同时蔬菜占比大，碳水化合物的摄入尤其是精白米、精白面很少，即使有主食也是粗杂粮类。“这种比例结构对于短期的减重是有很好的效果的。但是不建议长期尝试。”

其实所谓“极简餐”和这些年来流行的轻断食、减脂餐区别不大。戴春提醒，这样的饮食搭配从结构、热量以及三大营养素的占比来说都不合理。一般是在正常且合理的，控制总热量的减脂过程中，碰上平台期的时候可以适当加入类似这种“轻断食”的方法。“也就是一周内可以选择两天，尤其是不连续的两天，按照这种饮食结构来搭配，能够很好地降低体重。”

她不建议长期采用这样的饮食搭配，“特别是想要减重的话我们更多的是建议去改善生活方式，从饮食、运动、作息各方面注意。”戴春提醒，日常饮食中还是建议以“均衡”为目标，控制单糖类或者是油脂量比较大的食物摄入。

(据《扬子晚报》)

主打“冷”“素”“分量少”

记者注意到，起初是一些ip定位在欧洲国家的网友分享了自己同事或自己的午餐。比如坐标丹麦的网友“埃丽斯啦啦啦”就晒出了同事的午餐，是几根小胡萝卜和几片菠菜。帖子中“埃丽斯啦啦啦”惊讶地表示，“他们已经不用吃饭就能自己产生能量吗？”

这则分享帖下就吸引了不少坐标欧洲的网友的附和。坐标德国的网友“Silvia”表示，“我同事十几年不变的午饭是一把燕麦拌低脂酸奶，再搭配半个苹果，一根胡萝卜，十几年啊，从来没变过。”

要说之前“极简餐”还确实在大洋彼岸，那最近可实实在在地在国内年轻人中刮起了一阵风。

这种极简餐的特点在哪里，关键词有三个“冷”“素”“分量少”。从分享平台上不难发现，除了一部分本身就在减脂减肥的人士在“打卡”之外，以北上广的外企打工人为主，在发现它的简便后，反其道而行之，把它当成了工作日午餐来垫肚子。

有人“不困了”有人“饿晕了”

为啥要吃这些？在上海某金融机构工作的“00后”胡小姐告诉记者，最初是考虑到这样的饮食比较方便且对于有点微胖的自己来说可以顺带起到减脂的效果，“尝试了不到十天，感觉还行，比较省时省心省钱又健康，但时不时还是有点馋。”

与刚开始体验的胡小姐不同，“95后”吴小姐算是爱好者，在澳大利亚留学时养成的饮食习惯带回了国内。而如今她还喜欢这样吃的理由则有些特别，“我也知道不算好吃。但是确实很清爽，特别是现在天热了也没什么食欲，吃个五六分、六七分饱，再搭配冰美式，下午工作起

来也不怎么会困，不会觉得脑子变迟钝。”

或许这样的进食不失为一种智慧，因此吸引了不少人的关注并跟风尝试，然而真正能长期适应的却并不多。“第三天打开饭盒差点吐了”“吃了几天这样的饭心态崩了”，更有网友开玩笑地表示自己“饿得想啃人”……当然这还不是最令人难受的，一波稍早前就开始尝试这种餐食的人已经悄悄走向另一个极端，早上中午吃的清淡，晚上下班之后狂点外卖。也有坐标国外的网友道出其中奥妙，“别傻了，我一个同事人前胡萝卜西兰花，人后披萨薯片千层面。”

欢迎刊登/分类信息

刊登热线：0951-6014331 18909588251

宁夏聚牧农牧业发展有限公司标准化奶牛养殖场二期扩建项目环境影响评价公众参与公告

依据《环境影响评价公众参与办法》，将“宁夏聚牧农牧业发展有限公司标准化奶牛养殖场二期扩建项目环境影响评价报告书”征求意见稿公示如下：一、征求意见稿全文链接及纸质报告查阅途径...

宁夏瑞牧养殖专业合作联社奶牛养殖场环境影响评价公众参与公告

依据《环境影响评价公众参与办法》，将“宁夏瑞牧养殖专业合作联社奶牛养殖场环境影响评价报告书”征求意见稿公示如下：一、征求意见稿全文链接及纸质报告查阅途径...

营业房出租

本单位现有中山北街温莎花园小区内营业房三百多平方米，租金8万元；胜利南街云翠园小区、温和瑞锦酒店公寓、西夏区祥瑞城市花园小区营业房、民族北街21小附近营业房数套，另有民族北街21小附近办公楼数间，现对外招租，适合各种经营范围，租金面议，本广告长期有效。有意者请致电：13895487822 杨女士

农民工工资及材料款等清欠公示

为切实做好农民工工资支付和材料款等清欠工作，位于宁夏银川灵武市宁东镇宝丰经济工业园循环二期改造60万吨/年稀烃项目工程、220万吨/年甲醇项目工程的农民工工资和材料款等各项费用已全部支付完毕，现予以公示，公示期为15天。如有未结清相关欠款或者工资的，当事人可凭有效证据向本公司申报。公示期满，不予申报的，按照相关规定处理。本公司同时接受各单位和个人的监督。联系电话：0710-3800726。湖北海厦建设有限公司

道歉信

尊敬的各位读者、社会各界朋友：本人马珍(身份证号：6421271981****0022)、马丽姬(身份证号：6403241988****0023)于2022年10月19日通过网络进行传播、散布杨文荣本人及事情的负面言论，我俩深刻认识到自己的错误，并向受害人及受到影响的各位鞠躬道歉、消除影响。我俩已经接受法律制裁和赔偿责任，并深刻反思自己的言行。今后我俩将以更严谨、负责任的态度面对自己的言论，维护法律的尊严和社会公正正义。再次向受害人和各位表示深刻的歉意。马珍、马丽姬

变更公告

宁夏安汇保险代理有限责任公司由原机构住所：银川市兴庆区景墨家园141号楼2段5号营业房变更为：宁夏银川市兴庆区银基花园1号商住楼5号营业房。保险中介许可证编码202741000000800。联系电话：13995063033

注销公告

宁夏照兰朵有机农业产业推广有限公司，统一社会信用代码：91640100397979455B，拟向登记机关申请注销，请与本公司有债权债务的单位及个人自本公告之日起45日内前来办理清算手续，特此公告。宁夏照兰朵有机农业产业推广有限公司

遗失声明

- 丁磊遗失档案托管证，证号：D-2004-9503，特此声明。
●人保汽车保险销售服务有限公司宁夏分公司直属营业部遗失营业执照正本，统一社会信用代码：91640100MA75X11B3Y，特此声明。
●孟芳遗失居安家园21-2-502房屋押金收据，金额：1000元，特此声明。
●袁涛遗失住房保障证，证号：BT201102249，档案号：086643687150，特此声明。
●邓国伟遗失宁夏上陵迈轮汽车销售服务有限公司开具的收据一张，票号：000017089，金额：2599元，开票日期：2023年1月9日，特此声明。
●宁夏华建安工程劳务有限公司(统一社会信用代码：91640100054622999A)遗失中国农业银行股份

- 有限公司陕西自贸试验区西安高新区分行预留印鉴卡片，特此声明。
●宁夏华建安工程劳务有限公司(统一社会信用代码：91640100054622999A)遗失农民工工资专用章一枚，特此声明。
●宁夏坤赐农牧有限公司(统一社会信用代码：91640521MA75W4RR2J)遗失公章一枚，声明作废。
●刘海丰遗失警官证，警号6402407，声明作废。
●杨玉林遗失金凤花园三期西区C28-C37-B009号车位款开具的收据1张，收据号：0004184，金额：60000元，开具日期：2022年11月23日，特此声明。
●秦杰遗失宁夏东昌锦润物业服务有限公司开具的储备金收据，票号00206092，金额4741.5元，声明

- 作废。
●张伟(身份证号：640221198312261217)遗失新安家园东区12-1-1002物业储备金收据，票号：00378357，金额：6029元，面积：120.58㎡，开票日期：2016年8月13日，特此声明。
●宋智利遗失凤凰花园10-2-501购房发票，票号：00012047，金额：267360元，开票日期：2005年3月14日，特此声明。
●杜小鸣遗失宁夏新材集团地产有限公司开具的紫云华庭7-1-201室购房发票一张(增补面积)，票号：0006828，金额：8385元，开票日期：2010年7月23日，特此声明。
●倪小涛遗失车牌为宁AD1862车辆道路运输证，证号：银640100004024号，特此声明。