

吃了这么多年方便面 真相终于来了



“没有垃圾食品，只有垃圾吃法”。近日，中国工程院院士孙宝国在一档节目中谈到方便面的健康问题，迅速在社交媒体引起热议。有网友在评论区表示，“立刻转给爸妈”！

营养搭配才是方便面的正确吃法

孙宝国在节目中说，方便面中含有碳水化合物、油脂、少量蛋白质、少量维生素。加个鸡蛋或者加根肠可以补充蛋白质；加点蔬菜一起煮或者吃根黄瓜、吃个西红柿、吃点水果可以补充维生素。

记者注意到，近年来，多位食品专家曾为方便面正名。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授沈群在接受媒体采访时表示，方便面是工业化食品的代表之一，其主要原料和家庭制作的面条所用的原料都是小麦粉，主要的营养成分都是碳水化合物、蛋白质、脂肪。

她表示，任何一种食物都不能过量地单一食用，因此吃方便面的时候也要注重营养搭配，“没有不好的食物，只有不好的食物的搭配”。

添加防腐剂常被人们归纳为方便面不健康的“罪证”，食品专家钟凯对此曾表示，方便面饼根本没必要添加防腐剂。

他表示，放防腐剂是为了抑制细菌，但其实有几种情况是根本不需要放的，比如水活度较低即很干的食物，其中最典型的就是油炸食品。

健康隐患不可忽视，预制食品适量食用

近年来，方便速食、预制菜的健康问题受到广泛关注。有营养师提醒，方便面通常并不被视为富含营养的食物，不宜作为长期饮食。

国家注册营养师、中国营养学会会员金星告诉记者，方便面主要提供的是能量（以碳水化合物为主）、盐分和脂肪，而维生素、矿物质和膳食纤维的含量相对较少。由于方便面中通常含有较多的钠和饱和脂肪，长期依赖方便面作为主食可能对健康产生不良影响。

“由于预制菜目前没有国标，只有团标，我个人觉得方便面可以被归类为一种预制食品。预制食品是更广义的概念，包含预制菜。”金星介绍，预制食品的种类非常广泛，除了方便面，还包括冷冻披萨、微波食品、罐头食品、速冻食品等。

这些食品尽管提供了便利，缩短了准备和

烹饪时间，但确实存在一些健康隐患。比如，高钠含量、高脂肪和高热量、添加剂使用等。

金星指出，许多预制食品含有高量的盐分，长期高钠饮食可能增加高血压的风险。为了提高食品的口感，预制食品往往含有较高的脂肪（特别是饱和脂肪和反式脂肪）和热量，这与肥胖和心血管疾病的风险增加有关。

另外，预制食品通常含有较多的精制碳水化合物，容易导致血糖快速升高，进而增加糖尿病等代谢性疾病的風險。

营养师建议： 提前进行食材计划省时又省力

快节奏生活时代，尤其是独居的年轻人通常很难吃得方便又健康。尤其对于下了班只想“咸鱼瘫”的人来说，方便面、预制菜都是一种节省时间的选择。

不过，已有报告指出，因为饮食习惯的不健康，40%的受访者曾遇到过胃肠道疾病，近乎35%的人出现营养不良、微量元素缺乏等问题，20.4%的人则不得不直面超重与肥胖的困扰。

如何让年轻人吃得又好又方便？金星表示，可以提前进行食材计划和准备。每周提前规划菜单，列出所需的食材清单并尽量一次性购买。事先准备好蔬菜、肉类等，洗净、切好并储存在密封袋或容器中，以便随时使用。冷冻食物（如鸡胸肉、鱼片、蔬菜）也是一个便利选择。

周末或休息日准备好一周的便当，在工作日只需带上即可。便当可以包括主食、蛋白质、蔬菜和水果等，既方便又能保证饮食的均衡。此外，还可以选择健康的零食，如坚果、酸奶、水果、全麦饼干等，作为快速补充能量和营养的选择。

在烹饪方式上，用电饭锅、电炖锅、微波炉、空气炸锅、烤箱等电器厨具，通过炒、蒸、烤和煮这些简单和快捷的烹饪方式也能够快速烹饪出健康美味的餐点。

金星指出，如果经常食用方便面，可以考虑选择非油炸方便面，通常是经过热风或蒸汽干燥而制成的，不需要使用大量的油进行加工，通常含有较少的脂肪，热量相对较低。可以将其作为均衡饮食的一部分，并注意搭配其他营养丰富的食材。

（据中新社电）

春节前夕 出境游市场火热

新华社兰州1月21日电 寒假伊始，李苗苗便请好年假，带上9岁的儿子，从家乡甘肃省兰州市启程，直飞泰国，她希望与孩子在亲子游中留下美好的回忆。

春节临近，加之正值寒假期间，旅游和探亲需求显著增加，各地出入境证件办理数量大幅增长。

午间11时，兰州市公安局出入境管理处的服务大厅里依然熙熙攘攘，许多计划出行的市民正在等待办理护照和港澳通行证。

兰州市公安局出入境管理处审批科科长柏丽娟介绍，近两周，前来办理出入境证件的人数攀升，日均办证量超过1200件。今年以来，护照办理目的地多为东南亚旅游热门国家，占全市护照申请总量的六成。

在一台智能签注机前，23岁的兰州市民包学俊在工作人员的引导下，几分钟就完成了港澳通行证签注办理，免去了窗口排队的烦恼。两天前，他从线上下单购买了从兰州经山东济南中转飞往香港的机票，下周将与好友结伴前往香港。

多地的出入境大厅也陆续因出境游火热迎来办证高峰。浙江杭州日均出入境业务办理量超过5000件，山东青岛为计划寒假出行的学生群体开设中小学生出入境办证专场。

与此同时，多个热门出境游目的地国家正在采取措施，希望在2024年吸引更多中国游客。泰国、马来西亚、斯里兰卡、新加坡陆续发布对中国游客的入境免签政策，为游客提供更多便利和选择。各航空公司也纷纷增加国际航班和包机服务，以满足不断增长的出行需求。

记者了解到，中国东方航空公司恢复执行兰州至曼谷直飞航班。这是近三年来东航在甘肃恢复的首个国际航班，也是冬春季兰州机场恢复的首条泰国客运航线，开通首日就受到市场欢迎，客座率达到90%以上。

“正是有了这个航线，加上免签的政策，我和孩子的亲子游才更舒心和放心。”李苗苗说。

在刚刚过去的元旦假期里，中国跨境游热度超出预期。据国家移民管理局统计，2024年元旦假期全国边检机关共查验出入境人员517.9万人次，日均172.6万人次，已恢复至2019年同期水平。

中国游客出境游的热情为旅游企业注入信心。多家旅企纷纷把握机遇，紧锣密鼓地展开相关地区的市场布局，推出面向春节、“五一”等假期的产品和服务，部分产品已预订一空。

从海南出发的豪华邮轮，搭载数千游客畅游越南，邮轮旅游渐成新风尚。广州启程的游客们踏上为期16天的南极之旅，出境长线旅游也备受青睐。

携程发布的《2024年元旦跨年旅游报告》显示，元旦假期，内地出境旅游订单量同比增长近4倍，出境机票预订量环比前一个月增长11%，同比去年增长265%，机票平均单价是2023年元旦假期的近六成。

多家旅行社负责人表示，元旦假期的旅游市场如火如荼，给行业注入了新的活力。2024年被视为出入境旅游市场全面恢复的关键一年，随着跨境出行便利度持续提升，预计出境游市场将迎来新的发展机遇。