



上海“上漂族”妹子网上晒早餐 天天不重样营养又美味。

与一般的女孩不同，很早树立了健康饮食理念的她，毕业后一直吃得很健康。在她的饮食表里，每周可以放肆地吃一天，但也仅限于非油炸、非烧烤类的食品。加上合理的运动，身材很健美。

工作后，顾晓燕更专注于吃轻食，从热量计算到营养搭配，几年时间已经成长为一个业余专家。每到夏天，她的午饭基本以半碗糙米饭为主，一块烤鸡胸肉，一大盘蔬菜足以补充身体所需能量。

“糙米热量低，鸡胸肉属于高蛋白食品，蔬菜沙拉一般用胡萝卜、黄瓜、西兰花、苦苣、圆白菜、生菜、豌豆、玉米粒和蔓越莓、杏仁、腰果等食材，也有时下流行的牛油果、紫薯、紫甘蓝，品种丰富，可以自由搭配。”顾晓燕介绍道，通常一

份蔬菜沙拉的热量会根据自身需要控制在 100—300 大卡之间，这种凉拌的烹调方式营养损失最小，非常适合追求健康饮食的人。

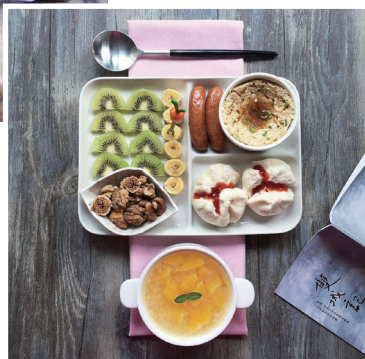
顾晓燕告诉记者，他表弟 1 米 8 的小伙子，体重一度达到 200 斤，而他的父母因为常年吃荤，“三高”、脂肪肝等富贵病也逐渐缠身。

“后来弟媳考虑到一家人的身体健康，及时改善餐桌上的食物。除了早上喝粥的习惯外，午餐和晚餐常常做一些粗粮主食，多吃一些蔬菜，吃荤菜的频率减少到一周两次。除了逢年过节时的大餐，减少外出就餐，哪怕出去吃也尽量找粗粮馆子，火锅涮清淡的吃。”顾晓燕表示。

顾家的餐桌变化并非个例。

进入 21 世纪，人们开始呼应健康主题，对回归自然的“水果蔬菜”重新重视，蔬菜要吃新鲜的，鸡鸭鱼肉要吃活蹦乱跳的，吃面食要吃粗粮，人们在市场上挑剔的目光越来越多地落在了鲜货上，而不是价格的高低。什么食品有营养，什么食品抗衰老，什么食品能保持酸碱平衡，成为人们津津乐道的话题，中国人的健康观念也在 21 世纪初期迈上了一个新台阶。

人们对于吃的要求也越来越高，所谓“吃好”，除了品种多味道好，科学健康的观念更是深入人心。人们讲究绿色饮食，吃的种类多样，吃得均衡。以前因粮食不够用来充饥的野菜、粗粮，如今却成为餐桌上的健康食品。



“以前像红薯、玉米都是条件不好的人才吃的，像现在么，讲究养生，追求健康，要粗粮搭配。”董淑惠说，粗粮和精粮实际上就是生活质量的差别，饮食的变迁见证着民众生活质量的提升，也见证着改革开放取得的巨大成就，“现在的我们还都在享受着改革开放的红利。40 年前买啥都要凭票，还限量供应；40 年后的今天，我们只需要

动动手指扫个码，天南地北、国内国外的各种美食就送到了家。”

如今，许多商家都把粗粮店、轻食店开在商业繁华街头，超市有机食品受人青睐，购买食物时，仔细阅读食物成分也成了更多人的习惯，人们开始有意识地抵御食物的诱惑，也开始意识到，吃一顿饭不再以填饱肚子为主要目的，而是开始讲究营养，吃更少的食物，以保证更健康的生活。

正如“轻断食”的发起人麦克乐·莫斯利所说：“不论在任何日子吃了什么，最重要的是好好品味，慢慢吃。”