

经常点外卖,能吃出健康吗?

近年来,人们出于节省时间和食物丰富性的考虑,选择点外卖餐饮的频率在明显增加。但由此带来的问题值得探讨:未来餐饮外卖是否会成为国人的主流生活方式之一?把一日三餐托付给餐饮外卖,能吃出健康吗?



塑料包装盒上的数字门道儿多

现在市面上盛放外卖餐饮的器皿大部分是塑料制成的。细心的人会发现,日常生活中见到的塑料盒上有数字标识,这些数字代表什么呢?它们代表的是塑料的不同材质,一般以数字01至07来表示。

01代表聚对苯二甲酸乙二醇酯(PET),常用于制作矿泉水瓶、碳酸饮料瓶等,这种材料耐热70℃。

02代表高密度聚乙烯(HDPE),常用来制作盛装清洁用品、沐浴产品等的塑料容器,能耐110℃高温,标明食品用的塑料袋可用来盛装食品。

03代表聚氯乙烯(PVC),常用于制作建材,属于有毒塑料制品。“有毒”主要是指生产过程中没有被完全聚合的单分子氯乙烯,以及增塑剂中的有害物。这两种物质在遇到高温时容易析出。

04代表低密度聚乙烯(LDPE),常用来制作保鲜膜、塑料膜等,耐热性不强,在温度超过110℃时会出现热熔现象,留下一些人体无法分解的塑料制剂。因此,用这种保鲜膜包裹食物进行加热,食物中的油脂很容易将保鲜膜中的有害物质溶解出来。

05代表聚丙烯(PP),常用于制作微波炉专用餐盒,能耐130℃,是唯一可以放进微波炉的塑料盒,在清洁后可重复使用。需要特别注意的是,一些微波炉专用餐盒,盒体以05号PP制造,但盒盖以06号PS制造,PS透明度好,但不耐高温,不能与盒体一并放进微波炉。

06代表聚苯乙烯(PS),常用来制作碗装泡面盒、快餐盒,又耐热又抗寒。但它不能放进微波炉,以免因温度过高而释出化学物,并且不能用于盛装强酸、强碱性物质。

07代表其他类塑料(PC),其中含有有损健康的双酚A。

只有02、05、06,即高密度聚乙烯(HDPE)、聚丙烯(PP)、聚苯乙烯(PS)制作餐盒是相对安全的。

外卖餐饮难以避免“三高”

即便是经常点外卖的人,聊起食物本身,他们也

不会觉得长期吃外卖对健康有利。大家普遍认为外卖“不好”有两方面原因,一是可能不干净,二是可能没营养。第一个考验的是商家的良心与守法意识,第二个其实要看顾客点的是哪种做法的食物。

今年,国务院发布了《关于实施健康中国行动的意见》,其中针对中国人的健康行为细化了15项行动,包括实施合理膳食行动,鼓励全社会参与减盐、减油、减糖。之所以要鼓励减盐、减油、减糖,是因为大量研究结果证明,高盐、高油、高糖饮食不仅是肥胖的罪魁祸首,也是引发心脑血管病、糖尿病、癌症等的重要原因。同时,有大量研究已经证明,中国多数居民食盐、烹调油和脂肪摄入过多,导致了相关疾病发病率居高不下。

如何吃得健康因人而异,但基础要素无外乎盐、油、糖这三类。根据《中国居民膳食指南》最新版的推荐,成人每天食盐不超过6克,每天摄入烹调油25克-30克,每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下。

绝大多数餐饮店为了口味好,很难离开高盐、高油、高糖。因此在现有条件下,把自己的饮食完全或长期托付给外卖餐饮业,的确无法保证饮食的健康需求。

能否既要外卖又要健康

从另一个角度看,外卖实际上是超加工食品。超加工食品是巴西一位儿科医生在研究中提出的一个概念,意指过分加工的食品,或者是加工成熟配有各种调料和添加剂随时可食用的食品。

超加工食品由于添加了较多的辅料,一直被卫生专家和营养学家指责,认为它们促使人类越来越肥胖。但也有研究表明,超加工食品是改善营养状况和营养素摄入量的一种可行方法。食品加工也可以减少食物浪费,并使乳制品和小麦等食品可以食用和可口。此外,经过加工可以提高食品质量,去除潜在的天然毒素,提高营养物质的生物利用率。

另一个有深层次意义的事是,外卖食品可以把女性从家庭烹制食品的劳动中解放出来。来自经济合作与发展组织的统计数据表明,中国女性参与工作率(劳动参与率)超过70%,是世界第一,但在中国的家庭中,无偿的家务劳动主要由妻子(65%)和老人(23%)承担。中国男性家务参与率仅位于全球倒数第4位。因此,外卖餐饮的良性发展,意味着可以减少女性在家做饭的时间,这对她们是一种劳动解放。

同时,支持餐饮外卖的人认为,餐饮外卖完全可以兼顾节省时间和卫生营养,比如,按照食客的需求提供少盐、少油、少糖的食物。事实上,这几年有越来越多的餐馆响应政府号召,以“阳光厨房”的形式公开烹制食物的过程,并且为一些菜品打出少盐、少油、少糖的标签。还有个别餐馆为了让点外卖的顾客吃得放心,推出了手机视频观看后厨餐饮制作过程的服务。

我们可以设想,如果有一天,整个餐饮业都能做到“阳光厨房”、讲究膳食营养,相关的健康疑虑便很有可能被打消。届时,不仅能吃得放心,外卖也有足够潜力成为国人的主流生活方式之一。

(据新华网)