

编者按

随着国家“体重管理年”三年行动计划持续推进，“减重”已成为全民关注和热议的话题，今日女报/凤网推出“重体重管理，为健康减负”系列报道，和大家一起分享管理体重的科学方法。

“重体重管理，为健康减负”系列⑥

湖南108家医疗机构力推减脂餐

# 没预订吃不到！湘味减脂餐很香

今日女报/凤网记者 唐天喜 徐珂 实习生 吴奕涵

“师傅，来份浇汁牛肉减脂餐！”“要一份奥尔良鸡胸肉套餐！”……最近，在湖南各地的机关和医疗机构食堂里，这样的点餐声越来越频繁。

为响应国家卫生健康委“体重管理年”的号召，在湖南省卫生健康委的倡导下，省卫健委机关食堂联合全省108家医疗机构，共同研发并推出了兼具健康与美味的“湘味”减脂餐。这些餐食不仅面向医务工作者、患者及家属，也向周边居民开放。

这些“湘味”减脂餐是如何诞生的？它们适合你吗？



消费者为减脂餐点赞。

## “湘味”减脂餐广受欢迎

7月4日中午，湖南省卫生健康委机关食堂里逐渐热闹起来，梅干菜扣肉、红烧猪蹄、辣椒炒肉等经典湘菜的香气弥漫，最引人注目的，是近期新增的“减脂轻食健康餐区域”。

“今天供应的是鸡胸肉套餐，淋上特制酱汁，香辣又解腻。”工作人员一边将餐盒递给今日女报/凤网记者，一边介绍。记者打开餐盒，只见荤素搭配得当，翠绿的秋葵与鲜嫩的鸡胸肉色彩分明，看上去清爽诱人。尝一口，肉质鲜嫩不柴，特制酱汁带着淡淡的香味，恰好中和了肉类的单调口感。

“我们的菜品分两个区域。”省卫健委机关后勤服务中心负责人站在餐台旁，指向轻食区的保温柜向记者介绍道：“这边是每天现做的轻食套餐，需要提前一天预订。”随后，他侧身转向传统菜品区，拿起长勺轻轻拨了拨辣椒炒肉，“那边是日常供应的减油减盐菜，你看这上方的标牌，热量、蛋白质、脂肪含量都标得清清楚楚”。

该名负责人告诉今日女报/凤网记者，他基本上每天都会到食堂了解大家的用餐情况，收集反馈意见后再对菜品进行优化调整。“我们计划安装一批可以自

动称重、自动计算热量和营养成分的智能设备，帮助大家了解自己每餐摄入的热量，预计近期上线。”

“今天的减脂餐还有吗？”“已经售罄了。”说话间，便有人来询问购买减脂餐。据介绍，轻食减脂餐非常畅销，如果不提前预订，基本上就吃不到了。

这股“减脂风”也吹到了其他市州。在湘西州卫生健康委食堂，6月初推出的减脂餐同样深受欢迎。“我们的减脂餐包括一份拳头大小的杂粮主食，一份牛肉或虾做主菜，再配以水果以及木耳、西兰花、黄瓜等8样

蔬菜。”7月8日，湘西州卫健委爱卫科相关工作负责人刘旭告诉记者，食堂目前只对职工开放，通常一天能卖四五十份，多的时候能卖七八十份。

湖南省肿瘤医院食堂5个月前也开始推出减脂餐，目前推出了15个品种，每天能卖出约200份。“有一周吃三到五次。”7月7日，湖南省肿瘤医院食堂相关负责人告诉记者。

在湖南省人民医院，患者、家属和医院的职工都可以去医院食堂购买减脂餐，永州市中医医院食堂还提供减脂餐外卖服务。

## 哪些人群适合吃

“减脂餐更适合需要减重或体脂超标的人群。”杨利萍告诉今日女报/凤网记者，做减脂餐是为了应对重油重盐的饮食习惯带来的健康挑战，“体脂正常的人偶尔吃吃就行”。

湖南省肿瘤医院食堂相关负责人建议：“经常坐办公室、消耗低的人可以吃减脂餐，而消耗高的人则不宜吃。”

记者发现，并不是所有的医疗机构食堂都对外开放，不少食堂相关负责人表示目前还在试点阶段，或许以后会扩大销售范围。

同时，湖南多地也推出了本地传统美食的减油减盐版食谱，方便大家在家制作。比如，湘西州已推出了33道“减盐减油”菜品；永州市中医医院在相关部门的协作下，推出了权威减脂方案《永州版减肥指南食谱》；湖南省胸科医院营养科营养学博士何水清也在媒体上公布了几款湖南特色美食改良方案。

不过，杨利萍提醒，有减重需求的人在选择减脂餐时，要根据体重的变化来调整减脂餐的量和搭配，以免能量或营养不足，“这时找专业人士咨询、调整食谱是最好的选择”。



## 营养与“湘味”如何兼得

此前，很多吃过减脂餐的人都会吐槽“像吃草”。这轮“湘味”减脂餐为何能赢得青睐？

营养和口感兼顾是关键。

“目前，最受欢迎的菜品包括牛排、鸡腿肉套餐，这些肉类口感好，深受大家喜爱。”据记者了解，省卫健委机关食堂传统菜品区域的所有菜品也都做了减油减盐处理，就连红烧猪脚也被制作成低脂肪版本，成为了一道受人欢迎的菜品。

“我们做菜时少用动物油，多换成低脂植物油，不够味就放些醋和生抽，盐自然就用得少了。”省卫健委机关后勤服务中心负责人以红烧猪蹄为例介绍。

刘旭告诉记者：“虽然说减

脂餐的蔬菜以白灼为主，但食堂在营养专家指导下，用蒜、小米椒、生抽等配制了减油减盐的浇汁，可以搭配主菜食用，口感还很丰富。”

湖南省肿瘤医院食堂则提供了中式香辣鸡胸肉、奥尔良鸡胸肉等口感丰富的减脂餐。

“为了让大家乐意吃减脂餐，我们对菜品的口味进行了多次内测，不断进行品种升级和口味改良。”湖南省人民医院食堂厨师李顺周介绍，医院营养师对厨师进行了培训，减脂餐都是医院营养师搭配的，好吃又营养。

永州市中医医院临床营养科主治医师、国家注册营养师杨利萍告诉今日女报/凤网记者，

许多医院的减脂餐还注重色彩搭配，这契合了中医“五色养生”（青、赤、黄、白、黑五色食物对应肝、心、脾、肺、肾）的理念。“现代研究也表明，均衡摄入五色食物有助于降低心血管疾病、糖尿病、肥胖等风险。”她强调，高盐、高油的饮食习惯是心脑血管病、肥胖、糖尿病等慢性病的重要诱因，通过五

色养生，不仅能调和脏腑功能，还能实现营养均衡与疾病预防的双重目标。例如，该院的“鸡胸肉套餐”就包含了

西兰花（青）、圣女果（赤）、玉米粒（黄）、鸡胸肉（白）、黑米（黑），体现五色。

同时，各家食堂非常注重减脂餐食材的品质和新鲜度。

“制作减脂轻食健康餐对环境要求很高，食材需当天采购、当天制作，而且厨师团队必须穿戴规范，并接受专门培训，以确保食品质量和卫生安全。”省卫健委机关后勤服务中心负责人介绍，“每周会更换一次菜谱，确保营养均衡。”

“正因为减脂餐对食材的要求更高，医院食堂才要求大家提前预订，以免造成浪费。”杨利萍表示。

回位，疼痛消失，视力得以挽救。

张明铭强调，颅内动静脉瘘无法自愈且会进行性加重。他提醒，当出现单侧、突发、进行性加重的眼红、眼突、眼胀痛、视力骤降，且常规眼科治疗无效时，务必高度警惕，及时寻求神经外科或神经介入专科医生的帮助。

## 误当“红眼病”治疗，他险因“脑内血管短路”失明

出，伴随剧烈胀痛，视力急剧下降，甚至夜间无法闭眼。起初，他和家人以为是普通结膜炎，自行使用消炎眼药水无效后，去社区医院仍按“结膜炎”治疗。然而症状不但没有缓解，反而一天比一天严重：眼白上的血丝越来越密，眼球突出得更明显，胀痛加剧，视力下降得更快

在亲友建议下，刘先生前往中南大学湘雅二医院眼科就诊。神经外科张明铭教授接诊后，精准推断病灶位于颅脑深部的海绵窦区——发生了危险的动静脉瘘！随后的脑血管造影(DSA)确诊了这一判断。

张明铭解释，动静脉瘘如

同“血管短路”，本应分开流动的动脉血与静脉血，因动脉壁破损形成异常通道，高压动脉血直接“喷射”入海绵窦静脉，最危险的情况会诱发颅内静脉破裂出血或脑中风，直接威胁生命。

在经历微创血管内介入栓塞手术后，刘先生眼部的充血肿胀迅速消退，眼球逐渐