现在 zbNOW
联合早报 zbnow@sph.com.sg http://www.facebook.com/zbNOW

重置荷尔蒙改善肌肤健康 P2
童年时期多搽乳液有助预防湿疹发作 P3
国大图书馆办讲座纪念白言 P5

2023年8月15日 星期二

陈映蓁／报道
yingzhen@sph.com.sg

跟风吃“女生晚餐” 选材得宜才不失健康

强调方便、容易准备的“女生晚餐”，在TikTok蔚为风潮，随意以薯片、芝士、饼干、水果等凑成一个拼盘就是一顿晚餐。这种省时省事的吃法受到许多人追捧，却被一些营养师质疑，认为是不健康的饮食潮流。女生晚餐要怎么吃才健康？受访营养师和中医师从食物的选择，所含的营养成分，说明怎么简单准备营养均衡的女生晚餐。

食欲不佳或不想下厨时，还是要注重营养，确保自己摄取足够的纤维、蛋白质和碳水化合物。（iStock图片）

懒得下厨或叫外卖，或食欲不佳时，你会吃什么？你会以几片水果，一些饼干，加一包薯片当一顿晚餐？

这是最近开始在社媒TikTok蔚为风潮的其中一种“女生晚餐”（girl dinner）；“女生晚餐”指一个人懒得下厨时随意东拼西凑出来，看似“小吃拼盘”的一餐，当中多为不必烹煮就能享用的食材或零食，例如薯片、芝士、橄榄和饼干。

在TikTok搜索#GirlDinner这个关键词，使用次数超过1亿5400万，浏览次数总计超过9亿8270万。不少人纷纷在平台上展示自己的“女生晚餐”，从留言亦可看出许多人对这种省时省事的晚餐产生共鸣。

这股社媒潮流引起外国不少知名媒体如《纽约时报》、彭博新闻社和“GQ”的报道兴趣，一些营养师亦对女生晚餐的营养价值表示关注，认为这是不健康的饮食潮流，可能扭曲人们对于晚餐的概念。

例如专攻进食障碍的营养师Caroline Young接受饮食网站Food Network访问时指出，如果把女生晚餐当作一种限制热量或禁吃某些食品的饮食方法，结果可能导致进食障碍；要是你的女生晚餐没有提供足够热量，无法让你觉得满足，或是缺乏蛋白质、碳水化合物或脂肪，那可能对你有害。

保健网站Healthline.com指出，有些女生晚餐可能包含太多盐分，纤维含量不足，热量和营养价值也太低；例如一些TikTok用户在平台上发表的女生晚餐，可能是一碗什么都没加的意大利面，一桶爆米花，或几罐汽水。

避免腌制或加工食品

如何让一顿女生晚餐，满足我们的营养需求？

对食疗特别有研究的中和保健养生堂中医师伍婉君医师指出，女生晚餐是否理想，关键在于所选择的食材。例如加入水果和蔬菜，就能确保自己摄取一定分量的纤维、维生素和矿物质。

“女生晚餐”在TikTok蔚为风潮，用户纷纷展示形形色色的女生晚餐。（TikTok截图）

她说：“女生晚餐主张方便快捷，一般没有经过加热，或烹饪时间极短，维生素一般在加热后容易遭到破坏，不烹煮更能保留蔬菜水果的营养。”

但据她观察，TikTok所见的女生晚餐常以生冷食品，搭配腌制食物或超级加工食物如薯片，这个做法就不太恰当，容易导致营养失衡。她提醒，腌制肉品如火腿、肉肠、烟熏三文鱼等可以偶尔吃，但不宜天天食用。

注意盐分糖分的摄取

许多女生晚餐常见乳制品，伍婉君医师说这些食品一般富含蛋白质和钙质，像希腊酸奶、无糖或低脂牛奶等都是不错的选择。不过，有些芝士盐分偏高，她提醒要避免过度食用。“硬芝士如切达（cheddar）通常含钠量较高，如果决定吃硬芝士，最好避免在同一餐吃腌制肉类，因为这也是盐分比较高的食品，同时吃容易超出每日建议摄取盐分的上限。”

健康饮食不能缺少的水果，同样要慎食。伍婉君医师指出，女生晚餐常包含水果或干果，虽然有其营养价值，但要合理搭配并注意食用分量。“干果的含糖量通常比新鲜水果高，所以不建议过度摄取，尤其血糖偏高的年长者要注意。”

陈笃生医院营养与饮食部高级营养师马洁仪提醒说，新鲜水果虽不像干果可能有添加糖，但每天不宜吃超过两个食用分量。根据本地官方保健网站HealthHub，一小个苹果、橙或梨（约130公克），一条中型香蕉（120公克），10颗葡萄或龙眼，等于一个食用分量。

营养师马洁仪：干果可能添加了糖，吃新鲜水果比较理想。（受访者提供）

此外，从中医角度来看，生冷之品不适合长期食用，尤其是脾胃阳虚或体质虚寒者。伍婉君医师解释：“长期食用生冷之品容易损伤脾胃，导致或加重消化系统出现不良症状，不利于营养的吸收。”

她建议以热饮热食搭配生冷之品，例如温热的即溶低糖麦片，或利用微波炉或气炸锅快速加热食物。

规划营养均衡的三餐

每一餐除了慎选食材，还要注意食物类别的比例，才能确保营养均衡。马洁仪和欧南社区医院营养师唐思恩不约而同提到“我的健康餐盘”的概念，即每一餐的一半分量为蔬菜和水果；四分之一为蛋白质来源如瘦肉、鱼类、豆腐；其余四分之一为全谷类如糙米饭或全麦面包。

唐思恩举例，如果要在短时间内轻松准备营养均衡的一餐，她会以全麦卷饼包裹吞拿鱼和生菜，再搭配一份新鲜水果；或是预备隔夜燕麦，食用前加上酸奶、坚果和新鲜水果。

她认为要吃得营养未必得大费周章，完全不开火也可以把正餐吃好。“食材选择得当，像三明治或单锅料理就是简单的一餐，也可以营养丰富。”

马洁仪强调日常饮食必须多样化，每类食物（蛋白质、果菜、碳水化合物）都有许多选择，可尽量变换，例如单是蛋白质来源就有罐头鱼类、鸡蛋、豆腐、酸奶、牛奶、豆奶、毛豆仁、罐头豆类、坚果、籽类等，当中不少都不必费时烹调，非常方便。

虽然每个人的营养需求不同，个别食物类的具体所需分量因人而异，但尽量根据“健康餐盘”的比例策划餐食，基本上就可吃得健康、均衡。

营养不良者要慎吃

马洁仪认为，相较于吃快熟面、快餐、薯片或是完全不吃，选择得当的女生晚餐，其实更可以满足营养需求。所谓选择得当，就是尽量以新鲜食材取代加工或腌制食材。

不过，要是食欲欠佳，或有营养不良的风险，就有另一番考量。马洁仪说，食欲不振的话，应优先考虑富含蛋白质和碳水化合物的食物，以便摄取更多热量和蛋白质，避免体重越来越轻。

如果长期进食不足，可能导致营养不良，这会影响身体的肌肉量和免疫系统。若发现自己食欲不振，有营养不良的风险，马洁仪建议不要选择低脂食物，例如牛奶和酸奶要选全脂产品；吃面时可加点芝麻油，面包涂酱可多放一些。

营养师唐思恩：根据“我的健康餐盘”的原则策划餐食，再简单的一餐也能营养均衡。（受访者提供）

不过，马洁仪提醒：“要是持续没有食欲，无意减重体重却下降，那就应该求医。”

许多网民的女生晚餐以加工食品为主，这样的一餐往往包含太多盐分。（iStock图片）

厨房必备的“常青”食材

要轻松做出营养丰富的女生晚餐，诀窍之一是确保厨房有足够“常青”食材，即有一定贮存期，而且不必费时准备的食材。天气太热不想开火，或忙得没时间下厨时，这些食材便能迅速变成晚餐的一部分。

马洁仪的建议包括：奶粉、UHT牛奶、罐头鱼类、冰冻或罐头果菜，微波加热就能吃的米饭。此外，面包和卷饼可冰冻4至6个月，加热就能食用。“把食物装在密封罐子或袋子里，也有助保持食材新鲜，延长贮存期。”

蔬菜方面，伍婉君医师提议一些可储存较久的选择，包括售价较低，但营养丰富的蔬菜，如南瓜、山药、红萝卜、包菜、黄瓜、栉瓜（zucchini）、玉米、甜豆、樱桃番茄、冷冻毛豆等。

不想煮饭，还要许多主食类可选。伍婉君医师的建议有小米、藜麦、古斯米（couscous）、波伦塔（polenta，一种玉米粥）、蒟蒻面、全麦面包或馒头、即溶麦片等。

调味也非常重要，特别是食欲不振的时候。伍婉君医师推荐的调味料包括：味噌（可直接拌饭或做成和风式拌菜）、日式高汤（dashi）粉、五香粉、肉桂粉（可撒在水果或麦片上）、芝麻油、特级初榨橄榄油、椰油（可加入即溶饮料丰富口味）、米醋或意大利黑醋（Balsamic vinegar），不含添加糖的番茄糊（tomato paste）。

单人营养餐 一个锅子搞定

伍婉君医师：想吃得营养又不想大费周章，单锅料理是理想选择。（受访者提供）

一个人吃饭也不应马虎了事，只要稍微花点心思，就能简单做出美味又营养的一餐。

伍婉君中医师以The TCM Chef（中医药厨师）为名，研发保健食谱和提供膳食治疗。她认为单锅料理相对容易准备，只要善选食材就能兼顾营养需求。“利用一个锅子就能搞定一餐，不仅烹饪方法简单，清洗起来也容易。”

在准备单锅料理时，可搭配不同食材，拼凑出营养均衡的“女生晚餐”。例如速溶燕麦片容易准备，但单喝燕麦饮料或许营养不足，建议搭配虾仁沙拉和水果；想吃三明治，记得选用全谷类面包，并搭配蔬菜沙拉。

她特别为《联合早报》读者构思两道单人营养餐食谱。

日式三文鱼焖饭

主要材料：

干香菇2个、白米100克、红萝卜15克、高丽菜30克、去骨三文鱼柳100克、毛豆仁（edamame）1汤匙、油少量（煎鱼用）、盐适量、芝麻油1茶匙、炒过的芝麻适量（可不加）

日式高汤材料：

泡过香菇的水或清水100毫升、酱青2茶匙、味醂（mirin）2茶匙

步骤：

1. 香菇冲洗后加水浸泡。香菇泡发后，香菇水可用来煮饭。
2. 白米洗净后浸泡半小时，之后沥干水分。
3. 利用白米泡发的时间处理蔬菜。红萝卜切细丁，香菇切细丝，高丽菜切粗丝。
4. 三文鱼用厨房纸吸干水分，用适量盐调味。
5. 高汤材料拌匀。
6. 小锅烧热后放少量油，三文鱼煎熟后取出。多余油分用厨房纸擦掉。
7. 在同一个锅中加入米和高汤。依序铺上香菇、高丽菜和红萝卜。
8. 大火煮开后盖上锅盖，转小火焖煮15分钟。
9. 加入毛豆，再盖上锅盖焖煮5分钟。
10. 起锅前淋上芝麻油，拌匀后装盘，将三文鱼摆在上面。
11. 撒上炒过的芝麻，趁热食用。

美味加分建议：

- 三文鱼可改为其他肉类或海鲜，例如无骨鸡肉。鸡肉切小块，焖煮米饭的最后10分钟加入。
- 添加虾米、樱花虾或干贝，让米饭更富风味。
- 可用电饭锅煮饭。三文鱼或肉类放入饭锅蒸笼，饭煮熟前10至15分钟加入电饭锅蒸熟。
- 可以意大利面取代米饭，想省时可用烹煮时间较短的细面capellini（又称angel hair或“天使的发丝”）。

The TCM Chef推荐：色香味俱全的日式三文鱼焖饭。（受访者提供）

虾仁沙拉搭配燕麦热饮与龙珠果

主要材料：

生菜20至30克、樱桃番茄4、蓝莓2汤匙、龙珠果半个、速冻去壳虾仁100克（解冻备用）、速溶燕麦片（无糖）一人份、热水或热牛奶一杯（冲泡燕麦用）、混合坚果四分之一杯、全麦低糖饼干3至4片

调味料：

特级初榨橄榄油1汤匙、意大利黑醋1汤匙、美乃滋1茶匙、海盐四分之一茶匙、黑胡椒粉适量

步骤：

1. 生菜、樱桃番茄和蓝莓，洗净后沥干水分。
2. 龙珠果去皮，简单切成丁状或厚片，或切薄片做成图中的玫瑰花造型。
3. 在小锅中将水煮开，把虾仁煮熟。煮熟后的虾仁加美乃滋和海盐拌匀，撒上黑胡椒粉调味。
4. 用热水或热牛奶冲泡速溶燕麦片。
5. 生菜撕成容易入口的大小，与龙珠果、樱桃番茄、蓝莓、混合坚果、全麦低糖饼干、虾仁沙拉、速溶燕麦一起装盘。
6. 享用前在沙拉淋上特级初榨橄榄油及意大利黑醋。

美味加分建议：

- 生菜无须烹煮，是较方便的即食蔬菜。也可用羽衣甘蓝（kale）、黄瓜、牛油果等。
- 不习惯生食蔬菜，可选择花椰菜、西兰花、玉米、西芹等，烫熟或蒸熟即可。
- 除了燕麦片，可考虑蒸南瓜、山药、番薯；或用古斯米（couscous），加热水等5至10分钟就可享用。
- 虾仁之外的蛋白质选择包括豆腐、鸡蛋、鸡胸肉、鱼片等，都可快速煮熟；亦可选择即食食材如乳酪。

虾仁沙拉搭配燕麦热饮与红色龙珠果，色彩缤纷有助增进食欲。（受访者提供）