

今日聚焦

跟“吃不胖”的广东人学吃饭

煲仔饭、叉烧包、肠粉……广东人爱吃、懂吃、会吃天下闻名。在这样一个“美食天堂”，却偏偏盛产“瘦子”。

肥胖是撬动高血压、糖尿病、心力衰竭、癌症等发生的一个“支点”。据“中国肥胖指数”阶段性研究成果显示，广东省肥胖率远低于全国平均水平。那么，广东人“吃不胖”的秘诀是什么呢？

多吃蔬菜

广东流传着这样一句话：“三日不吃青(菜)，走路不正经。”

2012年中国居民营养与健康状况监测结果显示，中国城乡居民平均每日蔬菜摄入量为269.7克，其中，广东人为302.1克，这个量已经达到《中国居民膳食指南(2016)》对蔬菜摄入量的推荐(300—500克)。

蔬菜在各类食物中属于能量最低的，含有丰富的膳食纤维，可以增加饱腹感，减少其他高能量食物摄入，对控制体重十分有利。为保证每日蔬菜摄入量，建议大家每顿饭吃1—2个“拳头”、一天吃至少5个“拳头”的量。

清淡烹调

广东人讲究“清、鲜、嫩、滑、爽、香”，追求原料的本味、清鲜味。白斩鸡和清蒸鱼是广东人餐桌上不可缺的经典菜。

与北方菜相比，粤菜的口味较清淡，烹调手法多用蒸煮，偏爱白灼。脂肪产生的能量是碳水化合物和蛋白质的2.25倍，与煎炸等相比，蒸煮、白灼等烹饪方式有助于人们减少对脂肪的摄入。

饭前喝汤

广东人饭前喝的汤不是像紫菜蛋花汤之类的速食汤，而是老火靓汤。

汤中通常食材丰富，会放些药材，有清热祛湿等效果，一般要煲两三个小时。

饭前喝碗汤，能给人带来暂时的饱腹感，饭量就会相对减少。不过，煲汤时间过长，食材营养成分会有一定损失，汤中油脂也会比较多，喝前尽量撇去浮油。如果没时间煲汤，饭前喝两三百毫升的水，快吃饱时再喝两百毫升水，也能减少食量，有助于控制体重。

爱好饮茶

聚朋会友、洽谈生意、业余消遣，广东人都喜欢去茶楼。

广东省茶业行业协会披露的数据显示，广东的茶叶年消费量接近25万吨，约占全国总销量的1/10。

目前没有明确的循证医学证据表明喝茶与控制体重相关。但是，很多相关性研究显示，喝茶对于减肥和保持体重有显著积极影响。同样的条件下，饮茶者与不饮茶者相比，其腰围及BMI(体重指数)都会有所下降。

餐具小巧

广东菜都是小份量，选用餐具也十分小巧。

用小碗、小盘子盛满餐食，视觉上会让人更有满足感，所以，建议大家平时选用一些小巧的餐具，有助于控制体重。(晨综)

热点话题

包粽子、挂艾草
让节日的气息更浓郁

□ 记者 张汉杰 文/图

一年一度的端午节即将来临，大家打算怎么过节？端午节传统文化的内涵在年轻人中渐行渐远，在他们看来，“不管什么节，只要放假就行”。而对老一辈的人而言，他们陶醉在包粽子、挂艾草、除五毒的情怀里，传承传统文化，让节日的气息更深、更浓。

端午节挂艾草更有仪式感

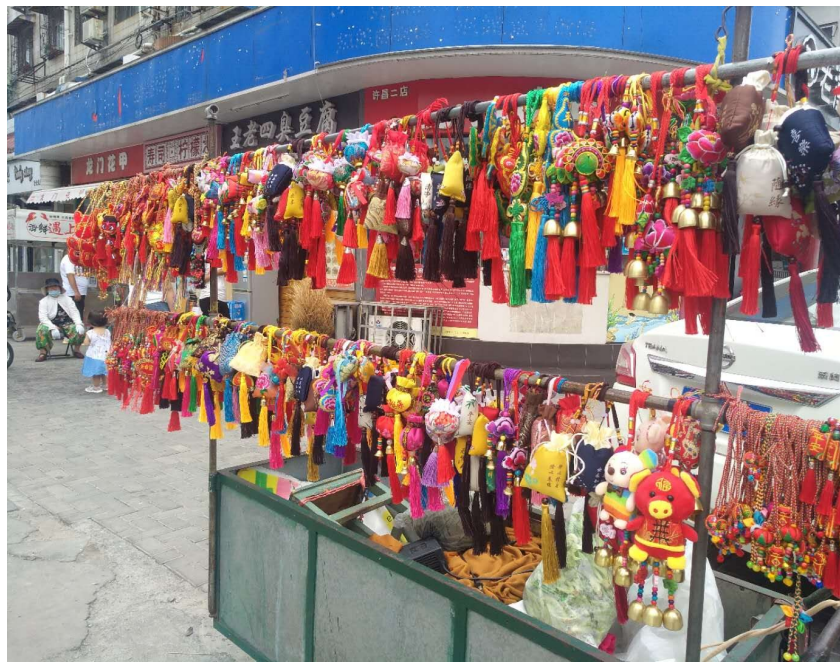
家住市区工农路新景苑小区的李凤梅今年68岁，在她看来，过端午节就应该充满仪式感，挂艾草、包粽子、煮鸡蛋、戴香囊等传统习俗一个也不能少。

端午节临近，她来到市区白庙后街的菜市场选购了一小捆艾草。“艾草的味道很好闻，一闻到这个味道我就想起小时候过端午节的情形。”李凤梅说，小时候每到端午节，她的母亲总在家中的门窗上挂上艾草。现在，李凤梅和老伴儿跟女儿一家三口一起居住，外孙女正在上小学。这么多年她一直也沿用母亲的做法，在门窗上挂艾草。“外孙女好奇地问我：为什么要在门窗上挂艾草？我就给她讲了讲这一风俗的由来。我觉得这是中华民族的传统风俗，不管过了多少年都不能丢，我希望子孙们能够传承下去。”李凤梅说。

民谚说：“清明插柳，端午插艾。”在端午节，人们把插艾作为重要内容之一。相传在端午节前后，气温升高，各种蚊虫和毒虫活动频繁，因此正是疟疾易发的时候。古代医疗水平有限，很多百姓对疟疾束手无策，也没有钱治疗。而艾草是中药材，有通经活络、祛除湿寒的作用。而且，旧时的人们觉得艾草还可以辟邪驱瘴，所以每到端午节就会在自家门上挂艾草。随着医学的进步，现代人们在端午节插艾草已不是为了防病，而是演化成了一种传统习俗和远离疾病的美好心愿。

包粽子，迎端午

家住市区南大街附近的赵国欣今年73岁，是土生土长的许昌人，“40后”的他深刻感受着端午节在当地的变迁，而唯一不变的是孩子们对自家粽子的“依恋”。



6月22日，在市区春秋广场附近，摊贩在销售端午节饰品。

“上周末我和老伴儿包了120个粽子，孩子们都喜欢吃。”赵国欣说，糯米馅儿配上红枣，趁着刚出锅的时候吃，比超市里卖的粽子香多了。

提起4个孩子，赵国欣话多了起来。他神采奕奕地告诉记者，孩子们都在外地工作，虽然很忙碌，但每年都会带着家属回家陪他们过一个团圆的端午节。

在老人的印象里，以前家里穷，过端午时，父母就从亲戚家借上一两升小米，再搞上两三个红枣，象征性地过一下。现在粽子早已不是端午节才能吃上的食品，超市里各种粽子应有尽有。

“今年光糯米就买了10多斤。”赵国欣说，现在的年轻人不会或是懒得包粽子。但他觉得，自家包的粽子有独特的风味，也能感受到传统文化：“每个传统节日的背后都有深厚的文化。屈原的故事虽然离我们很远，但他的爱国情怀离我们很近。”

香包寄情，祈福安康

佩戴香包是端午节的习俗之一，给孩子戴上香包，有辟邪驱瘟、祈愿安康之意。同时佩戴用艾草、香草等

中草药填充的香囊有助于安神、防蚊虫叮咬。

“端午民俗是一种传统，一些配饰有着美好的寓意。”还没到端午节，60多岁的杨霞妮就在市场上买好了香包和五彩线。

五彩线由红、黄、白等五种颜色的绒线组成，古代也叫五色丝线、五彩长命缕。在古代，人们相信端午节这天是一年中毒气最重的日子，所以家家户户都为孩子系上五彩线。而如今，系五彩线代表了长辈为晚辈祈求安康的美好愿望，更代表了浓浓的亲情。

杨霞妮老家在南阳，40年前来到许昌定居。小时候，她的母亲每到端午就会给他们兄弟姐妹系上这五彩线。那时候的她，还会在脚腕处也系上，系完后，她在路上走，也会觉得特别漂亮，有时候还特地露给其他小朋友看。她自己有了孩子以后，每年到了端午，她都会买来五彩线给孩子系上。现在女儿都有了孩子，她还是会于端午节前为女儿准备五彩线。“现在很多人把五彩线编出各种花样，有人还在上面系上银铃铛、小金锁，不过我还是习惯买五彩线自己做。”

健康驿站

老人夏季养生要注意啥？

夏天，老人养生应注意以下几个方面。

首先，饮食要合理。

保证合理饮食对于患有心脑血管疾病的老人来说是非常重要的。老人夏天三餐应以清淡素食为主。绿茶、牛奶、豆浆、蜂蜜、果汁等均可适量饮

用。

其次，运动宜适量。

散步、慢跑、游泳等均有利于提高老人的心肺功能。此外，老人可有意识地控制呼吸频率和深度。这样不仅能有效地提高肺活量，还可改善脑供血不足。

最后，防护意识要加强。

健康老人在运动时要做好检查与测评。已患有心脑血管疾病的老人需要加强家庭防护意识，尽量在家人的陪同下进行锻炼。另外，老年人最好随身携带有关药物，以备不时之需。

(晨综)