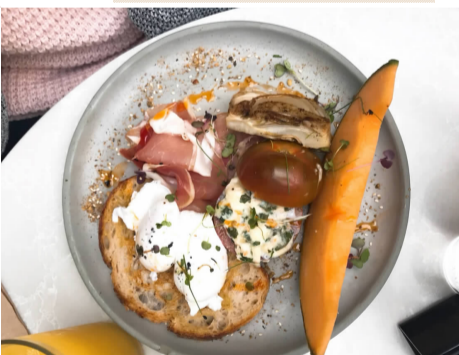


年轻人“进化”掉了食欲？“白人饭”成餐桌清流 “白人饭”只能偶尔为之，不可长期食用

□记者 姚舜好

忙碌的工作周，你会怎么应付你的午饭？近日，一种被戏称为“白人饭”的饮食方式火了。“白人饭”主打冷、素、少的特点，经常是几片蔬菜、一个白煮蛋、一小片面包装入饭盒就草草了事，里里外外都透着“敷衍”两个字。

之所以被称为“白人饭”，是因为这种饮食方式最早来自网友分享的欧美同事的午餐。这种抛弃食欲的饮食方式引人吐槽，但又因其便宜快捷的优点在国内掀起了一股效仿风，这股风甚至反向火到了国外，引来一众外国网友的围观。



冷、素、少 比轻食还“轻”的“白人饭”火了

以生蔬菜或水煮蔬菜搭配优质蛋白、少量碳水和酱料的轻食曾经在减肥人群中火过一段时间，但和最近流行的“白人饭”相比，轻食还是显得太丰盛了。“轻食对食材搭配和口味还是有追求的，价格也不低，但吃‘白人饭’就真的不需要食欲，是一种极致的糊弄。”今年27岁的市民邹丽丽在“白人饭”爆火后也效仿过一阵子，“第一天把半根胡萝卜切成条，搭配了几段芹菜，还配了一小杯无糖酸奶当蘸酱。第二天带了一个西红柿和一个水煮蛋。第三天受不了了，点了外卖。”

小邹表示，“白人饭”的精髓主要有三点：冷、素、少。“很多欧美人吃饭不喜欢加工食材，喜欢生啃蔬菜。他们午饭又吃得很少，在我们看来最多是饭后沙拉的量，就是他们午餐的全部。”

今年26岁的傅佳航则选择了“白人饭”中的三明治流派。“一片全麦面包对半切开，夹一片超市买的芝士片和一片冷藏火腿，一个敷衍但碳水和蛋白质兼备的三明治就完成了。为了摄取维生素C我还会搭配一根黄瓜或者一个橙子，整体准备时间不会超过三分钟。”小傅对自己手作三明治的评价是——吃完会丧失生活乐趣。

虽然这样的饮食搭配在中国人眼中是难以下咽的存在，但不少在国外学习、工作的网友表示，他们身边的欧美友人真的是这样吃的。“我们教授快60岁了，每天骑自行车3小时来上课，然后中午只吃一个土豆和一根胡萝卜。”有网友分享道。另一位网友晒出了自己外国同事的午饭——一个透明餐盒中放着四根小胡萝卜，底下垫着几片生菜，“他们已经不用吃饭就能自己产生能量吗？”

美味不重要 高效才是“王道”

中国网友对“白人饭”的吐槽与效仿甚至反向火到了国外，有媒体以“‘痛苦的午餐’：普通的‘白人食物’在中国走红”“社交媒体平台上充斥着被生蔬菜和三明治逗乐和困惑的用户”等为题撰文，引发外国网友的围观。一部分外国网友表示这种饮食搭配确实难吃，但也有相当一部分网友表示这就是他们日常的午餐，没什么好奇怪的。还有一部分网友则维护起了自家的饮食文化，表示不过度烹饪食材才是健康的饮食习惯，并指责中式烹饪破坏了食物的营养。

虽然针对“白人饭”的讨论多种多样，但这种饮食方式能在社交媒体平台走红，也一定程度上体现了上班一族对食物方便快捷属性的需求。对很多忙碌的上班族来说，午饭只是一天中过渡的一餐，食物的美味不是最重要的，够高效才是“王道”。

“有时候工作忙碌需要赶进度，我经常忘记或者放弃吃午饭，比起不吃，能有点‘白人饭’垫垫肚子已经是妥协之下的最优选了。”今年28岁的黎想表示，“白人饭”的确给了她的午餐另一种选择，用来应急堪堪够用。“蔬菜、蛋白质、碳水，能用来维持基本的营养就足够了，至于好不好吃、够不够营养都不是有一大堆工作要忙的人该考虑的事。”

28岁的上班族徐梦则表示，“白人饭”还有一个重要的优点，那就是足够便宜。“轻食火的那段时间我也跟风吃了一阵，但最终放弃了。打败我的不是它不好吃，而是实在太贵了。”点开外卖平台搜索轻食，各色轻食沙拉动辄二三十元一份，个别加了牛油果、牛肉、大虾等食材的甚至要近四十元一份，这让徐梦的钱包难以承受。“‘白人饭’就亲民多了，一根胡萝卜加一个鸡蛋，花不了几块钱。就算用了芝士片、培根之类的食材，因为单次使用的量很少，算下来也很便宜。而且由于是自制的，还节省了配送费和配送时间。”

“白人饭” 并不适合所有人

尽管“白人饭”方便快捷、成本低下，且少油少盐，看上去足够清爽健康，但这种饮食方式并不适合所有人，且不适合作为长期的主食选择。有营养师表示，“白人饭”的饮食结构并不合理，类似减肥饮食中的“轻断食”，并不适宜长期食用。

“试吃了一个星期，最大的变化是裤腰变松了，但脾气也变差了。”舟山人程放是一名大四学生，在家赶毕业论文的一周里，“白人饭”成了她午、晚餐的主要选择。“我平时喜欢自己烧饭，但那一周真的没时间和心情做饭，又不想点油腻的外卖，饭做着做着就成了‘白人饭’的样子。”

一个苹果，一个白煮蛋，一点泰式沙拉酱，这就是程放那段时间最常选择的搭配。由于吃得少且食物少油少盐少糖，一周后程放意外收获了减重2公斤的效果，但随之而来的是日益暴躁的脾气。“那段时间我经常生气，一开始以为是因为论文让我头疼，后来发现是因为碳水吃太多了。”程放查资料了解到，碳水化合物是大脑能量的主要来源，缺乏碳水会导致脾气暴躁、焦虑、易怒等情绪。

徐梦也曾因过于控制食量出现过低血糖的症状。“我记得那天中午只吃了一根黄瓜和一罐酸奶，下午两点就开始饿了，但因为太忙没有离开工位，结果三点多就开始头晕目眩，赶紧向同事要了一根巧克力棒。”

有营养师表示，健康的饮食应该是均衡、多样化的，健康的一餐应包含谷物、蔬菜、水果、蛋白质、健康脂肪等。“白人饭”虽然快捷易做，但营养不够全面，且缺乏味觉上的刺激，也难以带给人品尝美食的愉悦感。处在减肥“平台期”的人群可以短期尝试，不建议普通人长期食用。