

不健康的从来都是你的“点单”方式—— 这些“垃圾食品”真的可以吃

方便面、麻辣烫、汉堡……每次提起这些爱吃的食物，爸妈的吐槽总能精准上线：“没营养的垃圾食品！”“不卫生，赶紧少吃点！”“全是防腐剂，吃了没好处！”但其实，这些被爸妈“贴标签”的食物，真的被错怪太久了！



方便面：防腐剂的谣言该破了

方便面通常被大众认为是“垃圾食品”，但这个标签其实过于绝对化。更准确的描述应该是一种“营养不均衡的方便食品”，如果作为主食长期大量食用，会对健康产生负面影响。但偶尔应急食用，并注意搭配，方便面并非“洪水猛兽”。

认为方便面是垃圾食品，无非两点理由：一是含大量防腐剂，二是高油高热量、营养素少。但事实上，市售绝大多数方便面无需添加大量防腐剂，面饼防腐主要靠工艺而非添加剂。

油炸面饼：面饼是经过高温油炸的，这一步不光把面条炸得熟透，还能脱去绝大部分水分——细菌、霉菌这些微生物没水可活不了，这才是面饼防腐的关键。

非油炸面饼：通过热风烘干技术，也能将面饼的水分含量降到极低的水平，从而达到长时间保存的目的。

粉包：调料粉包由盐、糖、味精、香辛料等粉末制成，这些成分本身水分含量极低，盐和糖甚至在高浓度时还有吸湿和抑制微生物的作用，也不需要防腐剂。

所以，“方便面防腐剂含量高”是一个不准确的说法。它的长久保存主要依赖于脱水和真空密封的物理防腐方式，而不是大量化学防腐剂。

如果你偶尔想吃一包方便面，可以让它从“垃圾食品”变成一顿“还算合格的应急餐”——调料包只放一半或三分之一来控钠，不喝或少喝汤（大部分盐分都在汤里）；购买时认准“非油炸”款式，都能大幅降低脂肪摄入；吃的时候给面饼做“豪华改造”，加个鸡蛋、几片瘦肉、鸡胸肉、豆腐或虾仁补充优质蛋白，再搭配大量绿叶蔬菜、菌菇、西红柿等，既能补膳食纤维又能补维生素，健康又美味。

为教师减负！ 教育部规范督查检查评比考核清单管理

新华社北京11月10日电（记者王鹏）记者11月10日从教育部获悉，《关于进一步减轻中小学教师非教育教学负担若干措施的通知》于近日印发，要求规范涉校涉师督查检查评比考核清单管理，严格执行督查检查评比考核事项年度清单管理制度，每年年初报教育部备案，未纳入清单的事项一律不得开展。

通知提出，省级教育行政部门要加强统筹协调，提前1个月明确检查内容、范围与方式，杜绝重复检查和多头检查。不得随意设置创建示范、“一票否决”和签订责任状等事项，严禁以调研、评估、指导、监测等名义变相开展督查检查考核，不得以发文开会、留痕资料、台账记录作为评价依据。不得开展以学校为对象的各类达标活动，对现有的达标活动进行清理，已经开展的期满后自行取消。

通知要求，严禁强制要求师生参与与教育教学无关的活动，不得要求教师

麻辣烫：记住“321”原则

说麻辣烫是垃圾食品其实有点冤，麻辣烫有成为“健康餐”的潜力，麻辣烫的底层逻辑其实是“水煮菜”，这是一种非常健康的烹饪方式，能最大程度保留食材的营养，避免因高温油炸产生有害物质。

它称得上健康，核心有两点：一是食材可自主搭配，蔬菜、优质蛋白、杂粮主食按需选择，实现营养均衡；二是以“煮”为主要烹饪方式，低脂少油、保留水溶性维生素，还能自己控制调料咸淡与油量。

说它是“隐形垃圾食品”？主要原因在于——汤底藏着高钠高脂“炸弹”，盐、酱料加一堆，喝一碗可能就超每日钠摄入上限，麻辣款的红油、骨汤白汤的隐藏油脂更是热量“刺客”；芝麻酱、香油这些蘸料，几大勺就让热量狂飙；再选上丸子、烤肠这些深加工食材，添加剂、钠大部分都超标，营养价值低还埋下不少健康隐患。

如果你想享受一碗健康又美味的麻辣烫，请遵循以下原则——

汤底优先选择清汤、番茄汤、菌菇汤，避免高油高辣的红油汤、牛油汤，从源头减少脂肪摄入。食材遵循“321”营养模式：3拳蔬菜补充维生素与膳食纤维，2拳天然优质蛋白（豆腐、鸡蛋、瘦肉等）保障营养供给，1拳杂粮主食（玉米、山药等）替代精制碳水，降低升糖负荷。

减少深加工食品与高油高盐蘸料摄入，最关键的是避免喝汤，汤中聚集了大量钠、油脂和嘌呤，不喝汤可规避绝大部分健康风险。

看完这些内容，是不是对“垃圾食品”有了全新认知？其实生活中很多食品都被负面传言和刻板印象贴了标签，但健康营养从来不是家常菜的专属。只要选正规厂家、正规渠道的产品，再做好合理搭配、均衡营养，那些被误解的“垃圾食品”，也能吃得健康又安心。 据中国科普网

“双十一”来临 电商快递企业销售发货忙



11月10日，工作人员在山东省荣成市城西街道一家企业分拣苹果。

“双十一”来临，各地电商和快递企业工作人员忙着销售、发货，一派繁忙景象。 新华社发（李信君 摄）

越“冻”越要动，但是别乱动！ 这份冬季运动指南请收好

立冬过后，天气渐寒，昼夜温差增大。一些人开始“猫冬”，原本的运动节奏也难以坚持。

但俗话说得好，“冬天动一动，健康一个冬”。冬季运动好处多多，既能增强抗寒力，还能提升免疫力。

冬天为什么要运动？

帮助燃脂
有研究显示，在冬天寒冷环境下，更容易激发人体中消耗热量的脂肪，进而帮助燃脂，对减肥有利。

提高免疫力
冬季运动可以加快机体新陈代谢。机体受寒冷刺激，会使血液中抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗力也会随之增强，减少患感冒、支气管炎和肺炎等疾病的几率。

减轻疲劳
适当运动可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，增强血管弹性，消除大脑因工作学习带来的疲劳感，提高效率。

促进钙吸收
对老年人而言，冬季进行户外运动，可以充分享受阳光，促进身体对钙的吸收，可以有效预防骨质疏松症。

充分热身 别“大汗淋漓”

冬季不宜进行太过剧烈、消耗过大的活动，只要做到微微出汗、身体发热、呼吸加快的程度，就能收获健康效益。

宜缓不宜猛
国家体育总局发布的《国民健康指南》指出，一次完整

的体育健身活动应包括准备活动、基本活动和放松活动。尤其是在冬天，人体肌肉较为僵硬，如果缺少必要的准备活动来预热身体，运动损伤的几率会大大提升。

在运动前要先热身5~10分钟，循序渐进，避免突然“发力过猛”。活动肩颈、膝关节，做些小幅度拉伸，可有效预防运动损伤。运动后要有5~10分钟整理运动，帮助肌肉放松。

宜暖不宜寒
冬季晨起气温低，空气湿度大，容易刺激呼吸道和心血管系统，尤其对老年人和慢性病患者不利。

建议老年人、心脑血管疾病等人群等太阳出来、气温升高后再外出锻炼，最佳时段是上午9点到11点，或下午3点到5点。

若遇到雨雪或空气质量不佳的天气，应尽量避免户外运动，可选择在室内进行原地踏步、健身操等项目，确保安全。

宜护不宜露
秋冬季早晚温差较大，运动前检查保暖衣物、运动配件、鞋子及运动器材是否正常，户外运动时要注意衣物柔软宽松，不宜过紧。热身后，身体微微出汗，再脱去一些厚衣服。

提倡“洋葱式穿衣法”（内层穿吸湿排汗的贴身衣物，中层加毛衣或抓绒保暖，外层穿防风防水的外套）。运动过程中可根据体感适时增减衣物，防止出汗后受凉。

需要注意的是，感冒的人不宜进行剧烈运动，建议彻底恢复后再开始锻炼。

据《国家应急广播》微信公众号