



提起“垃圾食品”，大家首先可能想到的是方便面、汉堡包、可乐等。很多被称为“垃圾食品”的食物总是与高油高脂高胆固醇联系在一起，所以大家对“垃圾食品”既爱又恨。随着社会的发展，“垃圾食品”的种类也在不断发生变化。2024年“垃圾食品”排行榜公布，让我们一起来看看，到底哪些是“垃圾食品”。国家注册营养师、副主任临床营养师但泽霞表示，其实，“垃圾食品”也可以健康吃。

文/图 记者 张雪芳



“垃圾食品”有哪些？如何健康吃

1 垃圾食品是学生最爱

“这个长条糖多少钱，阿姨？”小学生倩倩问道。在拉萨市城关区慈松塘路一家小商店的大门上，挂满了各式各样的小零食。为了方便顾客购买，老板还把糖果串起来挂在最显眼的位置。看到有人买糖果，商店老板立即走上前。

“老板，给我来个炸鸡腿，谢谢！”三年级学生扎西说，每天下午放学后，他感觉肚子特别饿。正好学校旁边就有卖炸鸡的，所以他回家前买一个炸鸡腿，特别好吃解饿。

“妈妈给的零花钱，我每天喜欢到学校门口的小商店购买一元、两元、三元、五元的小零食，有些网红小零食特别好吃。”五年级学生明玥说，他们班很多同学都有零钱，放学后大家都喜欢去学校门口的商店、炸鸡店买吃的。

在宇拓路，记者看到放学时间，很多学生喜欢到附近巷道中的小商店、炸鸡店前，购买自己喜欢吃的小零食、炸鸡、烤肠。除了这些零食外，网红零食也非常受学生们的欢迎。比如，蜡瓶糖目前在“小孩圈”里也非常火。五角、一元的辣条，更是受到孩子们的喜爱。

除此之外，肯德基、麦当劳、德克士里面的汉堡包、可乐、薯条也深受孩子们的喜爱。“吃汉堡一定要配上可乐，那才叫绝配。”扎西说，虽然自己有点胖，父母平时也在控制自己的饮食，但自己最喜欢吃的还是鸡腿、汉堡。

走访中，记者发现，学校周边最受欢迎的商铺就是小商店、炸鸡店、文具店、奶茶店等。其中的各种零食非常受中小学生的欢迎。

2 辣条、奶茶是真正的『垃圾食品』

2024年“垃圾食品”已公布，碳酸饮料、辣条、珍珠奶茶和加工肉制品排名靠前。如今，这些“垃圾食品”有多少人爱吃呢？

但泽霞表示，“垃圾食品”通常指的是那些通过高度加工、营养价值低下而热量高的食品。它们可能富含反式脂肪、过多的糖分、盐分以及各种食品添加剂。长期食用不仅会导致肥胖、糖尿病等健康问题，还可能影响消化系统。

2024年“垃圾食品”排行榜显示，碳酸饮料排名第一。比如可乐、雪碧等是很多人喜欢的饮料。今年40多岁的李凯，去医院检查牙齿时，医生告诉他，他患有可乐牙。听了医生的话后，他非常惊讶，没想到因为自己平时喜欢喝可乐提神，这么大年龄了还有可乐牙。

“自己喝可乐好多年了，一天不喝可乐，心里觉得不舒服。”李凯说，医生表示，碳酸饮料中含有大量的糖分和咖啡因，碳酸饮料中的磷酸可能会导致钙质流失，增加骨质疏松的风险，咖啡因的刺激性可能会导致心脏负担加重，影响睡眠质量。他觉得自己真的要戒可乐了。

很多人对于辣条没有抵抗力，尤其是小孩子。然而辣条却因为生产环境和添加剂的使用令人担忧。辣条中有大量添加剂，比如色素、防腐剂、保鲜剂等，虽然这些添加剂可以提升口感，并且有助于食品长期保存，但是这些化学物质的积累可能会对消化系统和肝脏功能造成伤害。此外，辣条的高油高盐特性也是导致消化不良和增加心血管疾病的因素。关于辣条的报道中，不少辣条的生产卫生环境、食品安全等问题堪忧。

对于很多年轻人来说，奶茶已经成为一种非常流行的饮品。走在拉萨街头，随处可见奶茶店。逛街累了，奶茶店歇一会儿，买杯奶茶喝，已经成为一种普遍现象。午饭、晚饭过后，很多人喜欢喝一杯奶茶。奶茶深受年轻消费群体的喜爱。

“我知道奶茶属于高糖高热量饮品，长期喝身体容易发胖，但就是喜欢喝。一天不来一杯奶茶，我都觉得生活少点什么。”市民张女士说，她的很多同事都是“90后”，基本上没有人能够拒绝奶茶，餐后约一杯奶茶已经成为生活的一部分。

采访中，记者发现很多奶茶的成分显示有茶、牛奶、珍珠等，然而市场上很多珍珠奶茶因为高糖、高热量的特性被视为“垃圾食品”，再加上人工香料和色素等食品添加剂，长期摄入可能会导致血糖不稳定、肥胖等，也可能会影响消化系统和代谢功能。

3 方便面、汉堡包可以健康吃

很多人认为快餐食品，比如方便面、汉堡包属于“垃圾食品”，因为方便面的面饼是油炸过的，方便面中的调料有很多添加剂，汉堡被认为是高热量食物。其实，大家可能对方便面、汉堡包认识有一点误解，它们并不属于真正的“垃圾食品”，只是营养价值没有那么高而已。

“只要出差，路上必备方便面，方便、快捷，平时自己也很少吃，觉得方便面没啥营养。”张女士表示，不过，家里人也经常备着方便面，做法可能不会使用方便面内的调料，一般会再添加一些蔬菜、鸡蛋、少量的肉类。

但泽霞认为，其实，“垃圾食品”也可以健康吃。方便面偶尔吃一次，其中含有的防腐剂等物质非常少，对人体健康影响非常小。如果想把方便面吃得健康一点，可以不放调料包，加放一些西红柿、黄瓜、鸡蛋等蔬菜、蛋类、肉类，大家尽量少喝汤或不喝汤。尤其是在西藏，吃了方便面后，可以喝一

杯牛奶，从而增加蛋白质。另外，一个普通汉堡包的能量是有限的，吃一个并不会造成热量超标。汉堡包中有面包、肉饼、蔬菜、沙拉酱汁等，吃汉堡时可以增加蔬菜的量，放少量虾仁鱼肉等，搭配比例合适就可以健康吃。重要的是，薯条、可乐等碳酸饮料，能少吃就少吃或者不吃。

在实际生活中，我们该如何远离“垃圾食品”呢？但泽霞建议大家要养成良好的饮食习惯，避免暴饮暴食，可以多吃水果、蔬菜。“垃圾食品”对于孩子的诱惑力非常大，家长可以通过活动、游戏等方式，转移孩子的注意力，培养孩子良好的兴趣爱好，减少对“垃圾食品”的依赖。虽然现在可供大家选择的美食越来越多，但是大家不要因为贪图过“嘴瘾”经常吃这些“垃圾食品”，否则时间久了，就容易给身体健康埋下隐患，零食虽然好吃，但需要把握好量，不可贪多。希望大家能够关注自己的饮食健康，远离“垃圾食品”。



商铺招租

● 墨竹工卡县嘎则新区搬迁户对面现有34间优质商铺招租，每间平方为80-110㎡不等，租金为23元-26元/平方米，无任何中介和转让费。
具体位置：拉萨市墨竹工卡县嘎则新区异地搬迁户商业街。

● 拉萨市教育城318国道，墨竹苑商业街有14间优质商铺招租，每间面积30-190㎡不等，租金35-40元/平方米。无任何中介和转让费。
具体位置：拉萨市教育城318国道墨竹苑。

招租热线
13989995051 13289419727

西藏自治区澎波灌区续建配套与现代化改造项目科研勘察设计中标结果公告

(招标编号:S1407003401010861001)

本西藏自治区澎波灌区续建配套与现代化改造项目科研勘察设计(招标项目编号:S1407003401010861001)，确定001西藏自治区澎波灌区续建配套与现代化改造项目科研勘察设计的中标人如下：

一、中标人信息

001西藏自治区澎波灌区续建配套与现代化改造项目科研勘察设计：

中标人：中水北方勘测设计研究有限责任公司

投标报价中标价格：99.00%

二、其他公告内容

投诉监督电话：0891-6323363

0891-6373043、6373996、6373641

三、监督部门

本招标项目的监督部门为林周县水利局。

四、联系方式

招标人：林周县水利局

地址：西藏拉萨市林周县

联系人：多吉老师

电话：13322590246

电子邮件：/

招标代理机构：西藏蓉巒工程项目管理有限公司

地址：西藏自治区拉萨市城关区纳金中路

中行退休基地3-2

联系人：杨先生

电话：18989096805

电子邮件：/