

# “轻食风”走俏长春市 孕妇和未成年人应避免尝试

近日,主打低油、低盐、低糖、低脂的“轻食风”日益走俏长春市,“轻食风”以其超高的“颜值”、丰富的种类等特点,俘获了众多年轻的白领群体和学生群体的心。

“轻食”为何风靡?到底又“轻”在哪儿?16日,城市晚报全媒体记者对此进行了踏查采访。

## 外卖平台热推“轻食” 30分钟内送到家

什么是“轻食”呢?“轻食”就是指分量不多的食物,也指简易、不用花太多时间就能吃饱的食物。包括三明治、寿司和各种低糖、低脂、低盐的食品,符合理想的饮食健康原则与轻食主义的概念。

16日,记者登录了一家外卖平台,搜索“轻食”二字,30分钟之内送到家的轻食餐厅至少有6家。从商家提供的图片上看,轻食的食物五颜六色,“颜值”超高,且菜单分类清晰,功能指向十分明确。

记者发现,这些外卖平台的“轻食”产品普遍包含以下食材:主食以黑米饭和南瓜米饭为主,有的轻食餐厅也提供意大利面、三明治、热狗等主食,大多以鸡胸肉、牛肉、吞拿鱼、三文鱼、培根等为主要食材,配菜大多为西兰花、胡萝卜、玉米粒、口蘑、马铃薯、紫薯、生菜、紫甘蓝、圣女果等,辅之以芝麻、海苔碎、沙拉酱、黑胡椒酱等调味料,同时轻食餐厅还会推出沙拉、减

脂燕麦酸奶等食品。

## 很多轻食店 只承接外卖配送业务

“轻食”不是指一种特定的食物,而是餐饮的一种形态,轻的不仅仅是指食材分量,更是食材烹饪方式简约,保留食材的本来营养和味道。

16日上午10时许,记者随机踏查了长春市桂林路和卫星广场附近的几家轻食店,发现几家轻食店主要面向外卖平台,承接外卖配送业务,不接待到门店就餐的顾客,而且一些轻食的店铺面积比较小,部分店铺还贴出“出兑”的信息。

在长春市桂林路附近一家轻食店,前来取餐的外卖人员络绎不绝,因为不接待顾客直接就餐,记者不能判断轻食店内的卫生状况,但从众多取餐的外卖人员来看,该轻食店的口味儿应该是不错的。

## “轻食”的受众多为 年轻的白领群体和学生群体

“轻食”的受众有哪些?记者随机采访了几位在外卖平台上订过“轻食”的市民,发现“轻食”的受众大多集中在想要减肥瘦身的白领群体和学生群体。偶尔选择吃“轻食”的李女士表示,自己和身边的朋友大多会在想要减肥和健身的时候选择“轻食”,不过由于轻食量少,吃饱比较困难,有时会选择额外再吃一些其他食物。她感

觉“轻食”的价格并不便宜,分量也比较少,连续吃两天已是极限。

孙同学偶尔也会选择在外卖平台上订“轻食”,不过他认为:“就是新鲜一阵子,这家店身边的同学都吃过,就想尝试一下,有时候肉吃多了,会选择吃点清淡的,这时候往往会选择吃轻食。”

经常去健身房的于女士认为,现在健身房也会推出一些蔬菜沙拉等“轻食”,自己和身边想要瘦身的朋友偶尔也会选择吃一顿,不过自己认为单纯“轻食”瘦身效果并不明显,想要减肥瘦身还是要以运动锻炼为主。

## “轻食”长期食用并不健康

吉林省饮食文化研究会相关负责人在谈到“轻食”时表示,人们关注自己的身体健康,更关注用科学的方式维系健康,轻食把健康作为第一大卖点,迎合了消费需求。同时,“轻食”“颜值”高,适合拍照发圈、健身打卡,是展示自律、健康、正能量的一面,符合年轻人群的需求。

“轻食”的“轻”重在脂肪和热量,这对补充天然维生素、膳食纤维有好处,如长期食用,并不健康。轻食多半是凉的,摄入过多凉食容易造成肠胃功能絮乱,肠胃功能不好、患有肠胃炎、慢性腹泻的人应少食用。对于肥胖人群,轻食是不错的晚餐选择。对于需要大量营养的孕妇和未成年人,轻食应避免尝试。/城市晚报全媒体记者 陆续 实习生 许熙彬 报道

## 中国体育彩票开奖信息

### 中国体育彩票排列3第21126期开奖公告

本期开奖号码:8 1 3

#### 本期中奖情况

| 投注方式 | 中奖注数   | 单注奖金  | 应派奖金合计   |
|------|--------|-------|----------|
| 直选   | 5620注  | 1040元 | 5844800元 |
| 组选3  | 0注     | 346元  | 0元       |
| 组选6  | 26415注 | 173元  | 4569795元 |

本期全国销售金额:26059790元。

### 中国体育彩票排列5第21126期开奖公告

本期开奖号码:8 1 3 1 0

#### 本期中奖情况

| 奖级  | 中奖注数 | 单注奖金    | 应派奖金合计   |
|-----|------|---------|----------|
| 一等奖 | 22注  | 100000元 | 2200000元 |

本期全国销售金额:13504088元。

### 中国体育彩票7星彩第21055期开奖公告

本期开奖号码:5 1 8 4 7 3 + 14

#### 本期中奖情况

| 奖级  | 中奖注数    | 单注奖金   | 应派奖金合计   |
|-----|---------|--------|----------|
| 一等奖 | 0注      | ——     | 0元       |
| 二等奖 | 7注      | 68399元 | 478793元  |
| 三等奖 | 11注     | 3000元  | 33000元   |
| 四等奖 | 967注    | 500元   | 483500元  |
| 五等奖 | 14035注  | 30元    | 421050元  |
| 六等奖 | 395309注 | 5元     | 1976545元 |
| 合计  | 410329注 | ——     | 3392888元 |

248199880.95元奖金滚入下期奖池。

## 帮扶就业 点亮梦想

# 体彩助残疾人书写别样人生

富,改善生活。作为一项为残疾人量身定制的就业计划,该项目已陆续在山东省范围内分批落地。

滨州体彩首批轮椅售彩代表潘百胜曾因颈髓损伤而导致高位截瘫,在康复时期,他结识了身患残疾的体彩代销者石庆刚。“看到石大哥身残志坚,将体彩事业做得风生水起,我当时想,我是不是也可以。”

山东体彩推出的“轮椅售彩”项目给了潘百胜创业的机会,通过体彩免费售彩技能培训、免费配发电动轮椅和彩票销售专用设备,设立特定售彩点等一系列特殊优惠政策,潘百胜拿到了属于自己的体育彩票代销许可证。潘百胜说:“非常感谢体彩,我成为代销者以后,经济上有了很大的改善,拮据的生活也彻底改变了。我现在对生活充满希望,也愿这个项目会带动更多的残疾人就业,一起奔向美好生活!”

## 爱心帮扶实现就业之路

王小红是青海省海南州贵德

县一名体彩代销者。11年前,一场意外使她腰椎受伤,丧失了行走能力。如今,她从事自己喜欢的工作,脸上常常洋溢着幸福的笑容。

“我儿子常说,你除了不能走,不能跑,跟一个正常人有啥区别,自己挣钱,自己生活。”从一名体彩销售员到拥有自己的体彩实体店,从抑郁悲观变得爱笑爱说,这些改变离不开体彩对王小红的帮扶,“体彩对我的帮扶很多,体彩专管员扎西会经常来店里帮我解决问题,体彩中心的工作人员也经常来慰问我。去年,青海省体彩中心还帮我向国家体彩中心申请‘2020年体彩关爱救助对象’,我获得了3万多元关爱资金。”

“体彩关爱救助对象”活动是体彩乐善基金《体彩人关爱救助实施办法(试行)》确定救助对象为已从事一定年限体彩销售工作、因故(大病、灾害及伤亡等情况)出现经济特殊困难的体育彩票代销者、销售员等体彩从业人员,一次性救助金额为3万—5万元。2020年,青海体彩确定3名体彩代销者为“体彩

关爱救助对象”。

此外,青海体彩志愿者经常以残疾人士、困难家庭等重点群体为服务对象,以牵手帮扶、亲情陪护等方式开展志愿服务活动,青海体彩还荣获了中国残疾人联合会和国家体育总局授予的“2015—2018年全国残疾人体育先进单位”称号。

## 体彩助力照亮梦想之路

有一些人因为生活中的意外,使人生梦想“折翼”而无法飞翔。来自体彩的帮助让他们重拾信心,放飞梦想。

河南省漯河市的程保军是长江抗洪抢险英雄,退伍后因车祸双腿截肢。“说实话,当时想自杀的念头都有。”可是,“想站起来、走出去”的强烈信念支撑着他挺了过来。假肢价格昂贵,程保军就自己研制,他潜心钻研6年,成功研发出C100假肢关节,荣获两项国家专利,并在2018年5月8日,成立“中国梦肢队”,为更多需要假肢的人送去帮助。

去年,河南体彩助“莉”基金为“中国梦肢队”送去8000元慰问资金。“刚出车祸那段时间,自己心灰意冷,现在感觉有阳光照进了我的生活。感谢体彩,我会将这笔钱用到那些想要装假肢,但是经济困难的残疾群体中。”程保军告诉记者,“中国梦肢队”成立3年,目前有近100位成员,已为300多位需要假肢的人插上了“梦想翅膀”。

此外,安徽亳州体彩和浙江宁波体彩,也都纷纷打造小康便民服务站启售体育彩票业务,让残疾人士担任体彩代销者,以此带动残疾人就业;江苏常州、无锡体彩推出关爱残疾人和困难家庭的活动,为他们送去生活物资和救助金……这些只是体彩帮扶残疾群体的缩影。遍布全国的体彩实体店近21万家,已经为全社会提供了超过33万个就业岗位,其中就有很多身患残疾的体彩代销者和销售员。

未来,中国体育彩票将继续用爱传递温暖,为残疾人实现人生价值创造条件,为提升他们的幸福感和获得感贡献一份力量。 /羊蓉

5月16日是第三十一次全国助残日,“巩固残疾人脱贫成果,提高残疾人生活质量”是此次助残日的主题。多年来,中国体育彩票以实际行动帮助残疾人实现人生梦想,营造出尊重、理解、关心、帮助残疾人的浓厚氛围,为推动新时代残疾人事业发展做出了贡献。

2007年至2019年,以体彩公益金为重要组成部分的中央专项彩票公益金,为残疾人事业投入167亿余元,让更多残疾群体受益。此外,全国各地体彩从小处入手、从需求入手,帮助残疾人就业创业,实现人生价值,让他们感受到了来自体彩的温暖和关爱。

## “轮椅售彩”开拓创业之路

2020年,山东体彩推出“轮椅售彩”项目,以体彩销售为路径,扶持有就业愿望和就业能力的残疾人实现就业增收,帮助他们脱贫致富

# 午休吃完饭和同事遛弯,结果幸运就来了 长春购彩者喜中“中国红”10万元大奖

“我和同事午休后遛弯,然后买了‘中国红’,结果就中奖了!”5月13日,长春购彩者丰先生(化姓)谈及三个小时前的中奖经历时还有些不敢相信。他是5月13日中午12时中的奖,下午3时就出现在吉林省体彩中心兑奖。如此高效兑奖,也是非常罕见的。

“我是特意请假来的!”丰先生笑着解释自己为何兑奖如此迅速。

中出10万大奖的地点位于长春市二道区福安街御景名都附近的02313号体彩代销点。丰先生介绍,自己在午休时和同事吃饭,饭后遛弯的过程中看到了体彩代销点,当时也是在同事的提议下购

彩的,结果中奖了。“我的同事是一个资深购彩者,平时大乐透、顶呱刮、竞彩都有涉猎,他告诉我今天心情不错,应该去挑战一下。”丰先生回忆:“当时我也同意了,进去之后看到‘中国红’,决定两个人一起买一张,一个人一半,结果我在刮到第四张的时候就中奖了。其

实,我开始都没看见,是我同事给我检查的时候,他发现的。”

丰先生坦言,得知中奖的时候有点蒙,根本无法相信是真的:“因为我只是偶尔买彩票,根本就不相信大奖能降临在自己的头上,可这一次我完全相信了。”虽是自己中的奖,丰先生说这里面

也有我同事的功劳:“我已经决定了,奖金我们两个一人一半,我上来领奖了,我同事在楼下等我呢!”丰先生说:“今后真是该买还得买啊!刚才在楼下看到你们的宣传,也知道了一件事,我买体彩其实也是在做公益。” /吴桐桐