

# 一根芹菜加一个西红柿,就是年轻人的一顿饭

## “生命体征维持餐”靠谱吗?

青年话题

一根芹菜、一个西红柿或者一根玉米加一个鸡蛋,甚至一盒生菜,就是一餐,只要能维持身体正常运转即可……夏日即将来临,“减肥”又成为热门话题,而一种被戏称为“生命体征维持餐”的饮食方式也在最近火了。记者在社交媒体平台上搜索时发现,不少网友纷纷晒出自己的极简风工作餐。小红书上相关帖子超过6万个,微博上相关话题同样超过1亿阅读。不过,年轻人真的可以长期这样吃?专家表示,谨慎谨慎再谨慎,避免过犹不及!

青年报记者 顾金华



### 健身期间的生命体征维持餐合集

我的一些健身期间的生命体征维持餐 be like

- 1 蛋白质: 牛排肉, 牛肉片, 肥牛, 鱼肉, 鸡蛋为主。鸡胸肉我实在是吃不下去!!!!
- 2 优质碳水: 糯玉米, 烤土豆, 烤南瓜, 蒸紫薯。
- 3 蔬菜: 看楼下超市哪个菜便宜买哪个。基本不挑。
- 4 做法: 佐味料基本只有海盐和黑胡椒, 主打一个省时间, 熟了就行。

#健身 #维持生命体征 #上班族带饭日常 #今日便



### 163/43 打工仔维持生命体征餐

初始体重: 52kg  
近期晨重: 43.6kg (维持中)

早: 拿铁+番茄+韭菜鸡蛋饼



网友晒各种“生命体征维持餐”。

网络截图

## 省事又健康?

“生命体征维持餐”的饮食方式火了!

最近,这种被戏称为“生命体征维持餐”的饮食方式火了。不少年轻人上班时带上一根芹菜、洗两个西红柿或一盒生菜,用这样的食物来充当一天的午餐。

“现在我的午餐非常简单,有时是一根玉米加一个鸡蛋,有时就一根香蕉加两根黄瓜。”市民张琴告诉记者,每天下班路上,她会去超市买上几根黄瓜、香蕉或者番茄,这些便是第二天的午餐。这样的饮食方式已经持续一个多月了,她觉得只要能维持身体正常运转就可以了。

张琴今年26岁,每年夏天都会有“身材焦虑”。偶然在朋友

那听说了“生命体征维持餐”这种饮食方式,便决定开始尝试。除了直接食用黄瓜、香蕉、番茄外,有时候她也会用面包卷黄瓜,配上色拉酱,用饭盒装上带到公司。“这样吃,感觉省事又健康。关键是4月份已瘦了六七斤了,马上可以美美哒迎接夏天。”

记者了解到,张琴所说的“生命体征维持餐”来源于欧美,是一种以“冷、素、分量少”为特点的饮食方式,食材单一,主打生吃,少放甚至不放油、盐等,适合年轻的上班族和减肥群体。

方便、快捷、健康,成了“生命体征维持餐”的标签。在社交媒体平台上,众多网友纷纷在分享

自己的极简风工作餐,小红书上相关帖子超过了6万个,微博上相关话题同样超过1亿阅读量。

市民晓艳同样向记者分享了她最近的午餐——一杯咖啡加一盒小番茄,或者两根黄瓜加两包坚果等。“这样的简餐摄入碳水少,吃完也不容易犯困”。在晓艳看来,眼下食品的数量充足且品种丰富,一不小心就容易摄入过多,吃喝太多会引发各种疾病,尤其是超重和肥胖成为越来越多年轻人的困扰。“轻食或减少餐次可以让年轻人的生活更加健康,‘生命体征维持餐’作为一种新颖的饮食方式,其存在有其合理性。”晓艳说。

## 走红的背后

还有年轻人不想再为“吃”发愁

带一根芹菜、洗两个西红柿或一盒生菜,用这样“冷、素、分量少”的食物充抵午餐。不少年轻人说,健康、经济、简单,是他们的用餐需求。然而,记者采访中发现,极简风工作餐走红的背后,还有很多年轻人“不想再为吃啥而发愁了”。

“一般工作日,我通常一天要点两顿外卖。”结束上午紧张的工作后,从事互联网工作的李沁迅速走到楼下外卖柜,取回当天的午餐,一碗小锅米线,花费近40元。

李沁工作的地方是南京西路上的商务大厦,周边写字楼林立。她工作所在的商务大厦大门口安装有十多米长的外卖存放

柜,每到饭点来来往往都是外卖小哥匆忙的身影。李沁告诉记者,大城市里紧张的工作节奏加上动辄以小时计的通勤时间,没法花更多时间在吃饭上。去哪儿吃、吃什么,经常成为难题。

在大城市,不少年轻人都面临李沁这样的困境。午饭时间紧张、去周边饭店需要排队、用餐价格高,不少年轻人常常为“吃”发愁。为此,有人选择点外卖,也有人去便利店“买个便当,简单对付”。

“外卖看似选择很多,但多油腻、重口味,简单一份套餐或者面条什么都要三四十元。”李沁说,有段时间她也带饭上班。刚开始还想着荤素搭配,坚持一

段时间后也放弃了。“上班已经很久了,还要买菜、一早起来炒菜、装饭盒,感觉吃不消……”李沁说,“生命体征维持餐”火了后,感觉这些麻烦都解决了。花上几分钟就能搞定一顿饭,顺便就当减个肥。

不过,也有网友表示,“生命体征维持餐”并不适合所有人,它只能作为一种可选项,是主动选择的结果,而不应该成为越来越多年轻人无奈的选择。“在低碳生活、健康饮食的感召下,不能给‘极简的午餐’找到太多光鲜的说辞。如果有时间、有精力的话,还是应该好好吃饭。”网友“嘻嘻哈哈”说。

## 医学专家

### 热量低、营养单一,副作用也不少

在坚持了一段时间的“生命体征维持餐”后,这些年轻人如今怎样呢?事实上,不少网友表示“副作用还不少”。

有网友说,“感觉身体没劲了,看到肉眼睛就会发光”“上班的时候感觉人在飘,老板刚布置的任务一转身就忘记了,记忆力极差”。还有网友表示,“瘦是瘦了,怎么连月经都不来了?”

“生命体征维持餐”真的健康吗?真的能维持人体能量代谢的正常运转吗?为此,记者咨询了上海市浦东新区公利医院营养科主任医师杨东明。

杨东明告诉记者,2022版的中国居民膳食指南中提到,居民需要摄入谷薯类、畜禽鱼蛋奶类、蔬菜水果、大豆和坚果类以及烹调用油盐5大类食物。其中谷薯类是膳食能量的主要来源,为人体提供大部分的碳水化合物,保持人体正常的基础代谢。对于成年人来说,每天需要摄入谷类200~300g、薯类50~100g;同时,成年人每天需要摄入动物性食物如:鱼、禽、肉、蛋等120~200g,还需保证奶类、大豆和坚果及油盐等摄入;在蔬菜方面,推荐成年人每天摄入量300~500g,建议深绿色蔬菜占1/

2,水果200~350g;最后是每天还要补充足够的水分,摄入量在1500ml以上。

“现在受年轻人热捧的‘生命体征维持餐’整体热量较低、营养元素单一,可能会出现单一营养素如维生素、微量元素等缺乏,从而导致相关疾病。碳水化合物的缺乏还会导致人体新陈代谢降低。”杨东明告诉记者,长时间保持这种饮食方式,容易出现营养不良等现象。再加上这类食品通常主打生吃,久而久之,可能会引发消化道出现相应症状。

与此同时,“生命体征维持餐”走红的背后,还隐藏着部分年轻人对待饮食容易走极端这个问题。要么放纵自己大吃大喝,要么过度节食。“生命体征维持餐”走红,说明越来越多的年轻人将它当成减肥的好方式。食用‘生命体征维持餐’一定要注意尺度,否则不仅容易导致身体患病,还可能与饮食有关的心理问题。对于这些问题和隐患,需要进行防范,不要到最后变成了“生命体征特惨”。杨东明提醒年轻人对于“生命体征维持餐”需谨慎谨慎再谨慎,一定要按需、按量、按人群需求因人而异地饮食,避免过犹不及!