

轻食=低卡少盐?

市消保委:部分轻食能量及钠含量堪比炸猪排!

作为一种倡导低热量、低脂肪、高蛋白、高纤维并兼顾饱腹感的饮食方式,“轻食”已在年轻人中流行开来。某社交平台上,关于轻食的话题浏览量已超过11亿,讨论量达到334万。“低卡”“少盐”是消费者选购轻食产品的重要考量因素,但轻食真的如想象中健康吗?就市面上各种轻食的真实热量及营养状况,上海市消保委进行调查,其中10款样品能量值超过男性午餐需要量(820大卡),53款样品的钠含量超过午餐适宜摄入量(600毫克)。

青年报见习记者 朱彬

能量和钠含量超出标称值

市消保委从商超、连锁餐厅、轻食小店等购买了关键词包含“低卡”“低脂”“营养搭配”“健康”等60款轻食样品,此次测试参考T/CAA 025-2022《轻食营养配餐指南》和《中国居民膳食营养素参考摄入量》(2023版)等标准和文献,委托相关实验室对食材分类称重,并测试蛋白质、膳食纤维、脂肪、能量、钠、碳水化合物等成分含量。

60款样品中,28款标注了能量值,其中24款实测能量值超过标称值,分别达到其标称值的1.14-5.61倍。如某“减脂鸡胸肉藜麦沙拉”实测能量1544大卡,比宣称值(275大卡)高5.6倍,超过炸猪排蛋包饭的能量,且钠含量高达2880mg,与一碗辣肉冷面的钠含量相近,一餐就远远超出一天的适宜摄入量。

轻食酱料中的钠和能量也不可低估。60款样品中有40款样品附带酱料包,如油醋汁、沙拉汁、自制酱汁等。其中钠含量普遍偏高,在各份餐食中的平均占比高达35%;各类型酱料中,麻酱汁能量最高,能够达到餐食总能量的15%。

需构建详尽轻食标准

目前,不同消费者、商家对轻食的认知和定位存在差异。调查显示,在轻食的消费人群中,一线城市的年轻女性占比较大。63.73%为女性群体,26-35岁消费者占43.61%,超一线城市

消费者占31.34%。而66.0%消费者购买轻食的主要原因是追求健康生活,他们认为轻食以“低卡”“少盐”“低脂”区别于普通餐食,仅5.25%的人认为轻食无健康作用。

此外,轻食领域也缺乏统一的行业共识,各品牌依据自身特色对轻食概念进行了多元化的诠释。如肯德基的轻食系列“KPRO”聚焦于精准调配蛋白质、蔬菜与碳水化合物的黄金比例;“FOODBOWL 超级碗”更注重严格甄选食材供应商;“绿塔市集”品牌侧重于精选优质食材等。

尽管部分企业形成了一项团体标准,但该标准主要针对配餐设计,且参与执行的企业较少。对此,市消保委认为,构建一套内容更为详尽、覆盖企业范围更广的轻食标准,对于激发行业创新潜能、维护市场公平竞争环境具有重要意义。

在此,消保委提出四点建议:关注食材搭配。推荐选择包含蔬菜、谷薯类、优质肉类、水果、大豆及坚果、奶及奶制品等六大类食材的轻食,保证营养均衡。

仔细阅读宣传信息。关注营养成分、热量及是否含过敏原,确保饮食安全。合理使用调味酱料。

优选低盐调料(如橄榄油、柠檬汁),避免过量使用高盐酱料,可尝试将酱料与食材分开,按需添加。

健康烹饪方式。推荐选择采用水煮、蒸制、烤制等少油少盐烹饪方式的产品,避免选择油炸、煎炒等脂高盐高烹饪方式的产品,以免增加身体负担。

5元“出让费”卖地铁早高峰座位? 事是假的图是P的! 男子自编自演“有偿占座”被行拘

青年报记者 陈泳均

本报讯 近日,一男子在某社交平台自称开价5元出让上海早高峰地铁座位的消息引发关注。该男子2024年12月19日在某社交平台发布信息,称要出让上海地铁16号线滴水湖至龙阳路方向早高峰座位,并详细告知列车到站时间及自身乘车信息,声称只要5元“出让费”,还称已有一人成功“受让”两次座位。该男子“有偿占座”行为被转发并引发网络热议。轨交警方关注到此事后迅速展开调查,并找到涉事男子周某某。

经查,周某某为提高其在社交平台账号的知名度,在没有实

施相关“占座”行为的情况下,于2024年12月19日发布“有偿占座”帖文。12月31日,周某某为让“有偿占座”帖文保持热度,达到博取更多关注的目的,谎称已成功转让2次,致使该不实信息在网络扩散传播。

到案后,周某某对其编造虚假信息,在信息网络上散布的违法行为供认不讳。目前,轨交警方对违法行为人周某某依法作出行政拘留处罚。

网络不是法外之地。为博眼球、蹭流量,故意编造不实信息,警方将依法予以严惩。轨交警方也提醒广大市民乘客,地铁座位属于公共资源,应遵循文明乘车秩序,共同维护良好有序的出行环境。



军工路中环立交效果图。

受访者供图

军工路快速路新建工程即将实施 中环民星路匝道下周六起封闭施工

青年报记者 刘晶晶

本报讯 军工路快速路新建工程中环立交节点下周即将实施顶升施工,中环民星路匝道也将于2025年1月11日0时起封闭。记者从1月3日上午举行的新闻发布会上获悉,为保障顶升施工期间进出中环车辆的正常通行,一系列临时通行和周边绕行方案已制定,包括启用部分新建高架、周边路网节点改造等。

为上海顶升高度最高的工程

由上海城投公路投资(集团)有限公司负责建设、上海城建市政工程(集团)有限公司负责施工的军工路快速路新建工程,工程范围为逸仙路军工路立交至中环军工路立交,由北向南依次经国江路、淞沪路、新江湾城、闸殷路、清水河二号桥、殷行路、市光路、嫩江路、民星路后与中环相接,全长约7.3公里。

其中主线高架为城市快速路,设计车速80公里/小时,采用双向4-6车道通行规模;匝道设计速度40公里/小时,采用2车道通行规模;地面辅路为城市主干路,设计速度50公里/小时,采用双向6车道通行规模。

据介绍,本次顶升施工为既有中环民星路匝道,顶升完成后作为军工路主线高架连接至中环。作为上海市顶升高度最高的工程项目,中环民星路匝道顶

升段具有长度长、重量大、梁体转动和平动位移大等特点,对顶升系统要求极高。

为确保施工期间顶升设备的有效性、最大可能降低施工风险,施工时采用系统自动闭锁和机械锁紧双重保险液压千斤顶顶升、采用带自动跟随功能的机械跟随千斤顶跟随,确保顶升过程安全可靠。还创新采用球铰、滑槽千斤顶支撑工艺,通过技术创新,克服因梁体转动导致的千斤顶转动和平动位移需求,确保精准施工。

根据工程总体建设计划,预计2025年5月中环顶升节点施工完成,实现军工路快速路新建工程与中环的互联互通。项目建成后,将与“同济路一逸仙路一军工路一中环东段一申江路”共同构成中心城东部地区新的一条南北向快速通道,将有效缓解军工路北段的交通压力,进一步完善浦西中心城东北部快速路网。

这些优化措施缓解拥堵

截至目前,军工路快速路新建工程殷行路至民星路段主线高架和沿线东侧三条匝道已具备通车条件。受顶升施工影响,需对中环民星路上下匝道进行封交。发布会上,杨浦区交警部门也介绍了车辆绕行方案。

作为服务杨浦、宝山沿江中原地区的重要出行通道,既有中

环民星路匝道具有早高峰上匝道流量远超晚高峰下匝道流量的鲜明特点,且上匝道主要分流路径与现状外圈国和路上匝道路径重叠,地面道路条件差、出行压力集中、道路拥堵严重。

综合考虑上述原因,为优先保障中原地区早高峰上中环交通需求,施工期间,嫩江路南、北侧匝道、殷行路匝道为临时上匝道,同步开放殷行路至中环段新建主线高架作为临时上中环通行道路。为进一步确保临时通行匝道和主线高架功能运行正常,结合大型车辆转弯分析结果,采取大型黄牌车辆禁止通行措施。

围绕施工期间中环民星路下匝道封交、既有周边下匝道车流量达到设计饱和和通行能力的情况,为确保民众出行,将优化绕行路径。基于预测流量情况,中环外圈国和路下匝道车道数量由一根调整为两根。中环外圈军工路隧道周家嘴路下匝道车道数量由一根调整为两根。中环内圈国和路上匝道调整为下匝道+上匝道,增设营口路(临时)下匝道。

“可以记住这几句口诀:中环可以上,路径有点绕。中环不可下,前后匝道分。拥堵不可避,远端早分流。出行要提早,望君多理解。”杨浦交警提醒市民。

链接

交高架推荐线路:中环外圈周家嘴路出口→军工路民星路;容错路线:中环主线(往西)→中环外圈国和路出口→军工路民星路;绕行路线:中环高架(往东)→杨高北路(往西)→翔殷路隧道浦西出口或周家嘴路隧道出口→军工路民星路。

路面易拥堵点

根据预测,施工期间路面交通预计拥堵点主要为周家嘴路

军工路以及翔殷路国和路路口、翔殷路中原路路口,交警部门也进行了相应优化改善。基于施工期间绕行路线繁多、交通组织复杂的特点,为实现精细化引导、便民化出行,全线设置多级预告及引导标志标牌、以实际流量预测结果为基准调整局部路段车道数量及信号灯设置、积极联合相关应急救援单位做好应急救援保障,确保民众高效出行。