带低脂、低卡、健康等标签的轻食餐开始流行,成为不少市民新宠

长春市民舌尖刮起健康风

橘色的大虾、金黄南瓜、翠绿荠菜与三色米交叠出诱人色泽,空气里飘着九层塔的清香。随着2025年“体重管理年”的正式启动,由体重管理而掀起的“饮食革命”,也让健康饮食理念深入人心。近日,在长春一些商超的餐柜内,纷纷推出减重轻食套餐,一时成为白领和银发老人的新宠。

“店内低卡路里食品销量一月内增长了近一倍,消费者越来越注重食品的营养成分和健康价值。”在长春市繁荣路上的一家商超餐饮区,负责销售低卡路里盒饭的张女士说,“轻食套餐”的设计紧扣科学饮食需求:三色米是全谷物,升糖指数低;菌菇和豆类提供植物蛋白,南瓜富含纤维。油盐糖都控量,但味道咸淡适中。价格亲民也是吸引力之一——套餐定价18元至25元,比外卖更划算。

现场购买后正在用餐的吴先生说,选择低卡路里盒饭的好处是不用纠结热量计算,直接选标注清晰的套餐,省时又健康。在他的餐盒里,素鳝丝与赛螃蟹的双拼搭配黑米饭,乍看宛若荤食,入口才知暗藏玄机。这或许正是减重轻食套餐烹饪者的智慧:让控糖降脂的每一口,都变得“有滋有味”。

“食材丰富还能增强免疫力,这个套餐适合我和老伴,他血糖高,这里的菜少油少盐,吃着放心。”今年72岁的杨奶奶说,她选择的荠菜虾球鲜润餐采用高蛋白虾仁与核桃、荠菜组合,清爽口感契合控油需求。记者浏览网络购物平台发现,除了商场柜台健康餐热销外,线上的糙米饭、低脂麦片、杂粮包等食品销量均呈上升趋势。

柜台内摆放的轻食餐 城市晚报全媒体记者 刘佳雪 摄

记者采访的一些商家认为,“体重管理年”不仅是一场减肥热潮,更是一次全民健康意识的觉醒。大家普遍认识到,减肥应遵循科学方法,避免极端节食或过度运动。而健康餐多选用糙米、黑米和麦仁提升膳食纤维,用蚕豆和南瓜补充维生素,虾仁则选用低脂轻煎,全程不用油炸,满足了消费者对食物营养成分和健康价值的需求。后期还将研发更多菜品,实现“一周不重样”,帮助居民养成长期控重习惯。

不过,也有营养专家提醒,当前市面上的轻食多以冷食和生食形式呈现,从健康角度出发,轻食中生冷蔬菜和粗纤维谷物对胃肠黏膜具有刺激作用,且热量比较低,特别是患有胃炎、胃溃疡等疾病的人以及老人、小孩等人群要少食用轻食。即使是健康人群,也应避免长期单一化,每日仅1至2餐采用轻食,其余餐次补充适量热量和营养素。

专家认为,健康有效的瘦身方法除了保持能量负平衡外,还应保证规律作息,规律饮食,细嚼慢咽,更改进餐顺序,保持运动习惯,不熬夜等,这些都可以更好地帮助减重。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪

药房上线“AI诊疗”系统 吸引市民体验

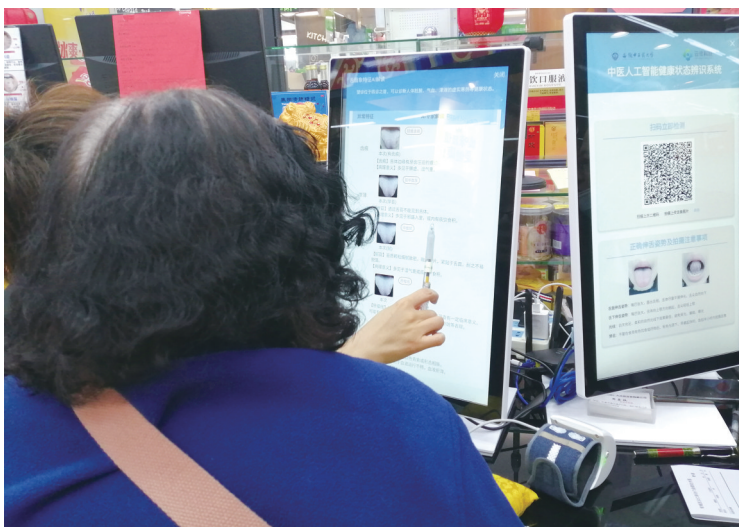
医务人员表示,目前AI只能作为辅助,看病需要医生下决定

AI中医体检诊疗

手机扫码、拍照上传,检查结果便可一键生成,甚至还能辅助医生给患者开方……近日,长春一家药房上线了“AI诊疗”系统,可通过对患者进行面诊,进而生成针对性的诊断报告。AI诊断是否准确可靠?有了AI诊疗,看病还需要医生的诊断吗?对此,城市晚报全媒体记者进行了现场探访。

“其实也不算特别新奇的设备,早在去年长春国际医药健康产业博览会上就看到过,这次正好来药店买药就检测一下,感觉还不错,跟医生给我下的诊断以及我平时的身体状况比较符合。”4月12日,在位于朝阳区的一家药店内,市民李阿姨体验了“AI中医”坐诊望闻问切后,几十秒就能出结果,认为很便捷也很可信。

据药店工作人员介绍,这套中医AI辅助诊断系统,主要用于辅助给患者进行诊断,输入患者症状后,系统能够结合舌面诊以及问诊数据,自动生成辨证结论,如“肝郁脾虚”等,从而辅助医生给患者开方。



市民体验“AI诊疗”系统 本组图片 城市晚报全媒体记者 刘佳雪 摄

“中医讲究望、闻、问、切,辅助诊断系统主要是通过望患者的面相、望舌苔,再结合医生的询问,更加全面精准地分析患者的身体状况。”现场操作“AI诊疗”系统的医生表示,中医有一种“治未病”理念,同时中医分9种体质,通过体质辨识系统能够了解人们当下的身体状况,针对不同的身体状况,中医可以通过运动、饮食、药膳等方面进行调养,从而起到疾病预防的作用。引进“AI智能中医”系统的主要目的是提升中医服务能力,帮助大家提升健康意识。

AI诊疗系统如此先进便捷,我们是否还需要医生的诊断呢?记者采访到的大型医院专科医务人员表示,AI诊疗系统只能作为辅助设备,帮助医生提升效率和精确性,并不能完全依赖这种高科技产品。在采集患者情况时是需要一定的专业知识的,而且最终如何为患者诊断、开方,还是需要医生来进行决断。

城市晚报全媒体记者 刘佳雪

持C2证男子竟开轻型货车 被查才知是无证驾驶

在交通规则的框架里,每一种驾驶证都对应着特定的准驾车型,这是保障道路交通安全的重要规范。然而,仍有人对此缺乏清晰认知,从而引发意想不到的违法风险。近日,省公安厅交通管理总队高速公路吉林支队巡逻六大队就查处了一起因准驾车型混淆而导致的交通违法事件。

当日17时许,巡逻六大队民警在沈吉高速东梅收费站检查一辆车牌号为吉B13***的轻型普通货车时,发现驾驶人刘某持C2驾驶证,却在驾驶手动挡轻型普通货车,这显然超出了其准驾范围。

当民警指出其违法行为,刘某一脸惊讶:“我有C2驾驶证,怎么就无证驾驶了?”民警向其解释:C2驾驶证只能开9座以下、车长不超6米的自动挡汽车,像这种手动挡轻型普通货车不在准驾范围内。刘某这才反应过来,懊恼称自己从吉林市前往梅河口市办事,因临时开单位车没注意,妻子有C1证,早知如此就让妻子开车了。

民警对刘某进行了严厉的批评教育,详细为其讲解驾驶与准驾车型不符的机动车上道路行驶的严重危害性,并依法对驾驶人刘某“驾驶与驾驶证准驾车型不符的机动车上道路行驶”的违法行为处以罚款2000元,驾驶证记9分的行政处罚,并现场监督其联系了具备驾驶资格的人将车开走。

城市晚报全媒体记者 吕闯

永吉消防救援大队开展科普教育馆开放日活动

为进一步提升全民消防安全意识,普及消防安全知识,永吉消防救援大队于4月7日开展了消防站和科普教育馆开放日活动,吸引了众多市民群众踊跃参与。在消防站,消防指战员首先带领大家参观了各类消防车辆和先进的消防装备。消防指战员详细介绍了每辆车的功能和用途,从登高平台消防车的高空救援能力,到水罐消防车强大的灭火喷水系统,再到抢险救援消防车在各种复杂情况下的应急处置装备,市民们听得津津有味,不时发出惊叹和提问,消防指战员都一一耐心解答。在模拟灭火体验区,市民们拿起灭火器,亲身体验扑灭明火的过程,进一步增强了对火灾扑救的感性认识。

永吉消防救援大队深入重点企业单位 开展消防安全检查工作

为切实预防遏制重大火灾事故发生,全力营造良好的消防安全环境,4月10日,永吉消防救援大队深入重点企业单位开展消防安全检查工作。检查中,大队监督员首先听取了单位负责人对消防安全管理情况的简要汇报,随后查看了单位生产车间、库房等重点部位的消防管理工作。重点对消防安全责任制的落实情况是否到位;消防设施配备是否完整好用;消防安全疏散通道和出口是否畅通;用火、用电、用气管理,电气线路是否按照规范要求敷设等情况进行了详细的检查。检查结束后,大队监督员提出相关要求。

永吉消防救援大队深入西阳镇人民政府 开展消防安全培训

为全面抓好当前火灾防控工作,4月1日,永吉消防救援大队深入西阳镇人民政府,为机关工作人员开展消防安全知识培训。培训会上,大队监督员首先重点围绕《消防安全责任制实施办法》、履职能力、火灾防控重点难点、身边的安全隐患,消防日常检查、消防火灾的应急和预防、疏散逃生的基本常识、如何开展火灾隐患自检自查工作进行了深入浅出的讲解。并针对几起典型的火灾事故教训和鲜活案例为全体人员深入、细致地讲解了当发生火灾时如何自救逃生的方式,以及灭火器的正确使用等知识。

永吉消防救援大队消防知识宣传培训走进政府机关

为进一步提升辖区火灾防控能力,筑牢春季消防安全防火墙,4月5日,永吉消防救援大队走进一拉溪镇人民政府进行消防宣传教育,此次培训共计30余人参加。培训会上,大队宣传人员以机关单位应履行的消防安全职责为切入点,以消防安全“四个能力”建设为主线,分析了办公场所突出火灾风险隐患,重点讲解了如何检查改正违规用火用电,占用堵塞疏散通道、安全出口,消防设施未保持完好有效等违法行为,消防控制室操作流程及家庭日常火灾防控要点,深入浅出地讲解了在机关查改火灾隐患、初期火灾扑救、火场疏散逃生方法以及消防设施操作使用等一系列消防安全知识。

白山边境管理支队十二道沟边境派出所 开展春耕前交通安全宣传

为确保春耕时节道路交通安全、平稳、有序,白山边境管理支队十二道沟边境派出所积极开展“春耕农忙”交通安全宣传活动,全面护航春耕期间道路交通安全。 叶柏含