

本	26	外交动作频仍 日本有何意图
期	27	单身也收税 自由价更高?
导	28	芬兰特教:不让一个孩子掉队
读		

新民环球

本报国际新闻部主编 | 第 718 期 | 2017 年 9 月 15 日 星期五 责任编辑:张 颖 编辑邮箱:xmhw@xmwb.com.cn

热点锁定



安理会 11 日一致通过决议, 决定对朝鲜实施新制裁。这是 2006 年以来安理会第九次通过针对朝鲜核导计划的制裁决议。

便宜高热量食物触手可得 专家呼吁改善饮食习惯

“快餐英国”: 廉价美味带来健康隐患

文 / 葛畅

在英剧《唐顿庄园》里, 贵族人家都有私人厨师, 普通家庭的英国人当然没那么奢侈, 要是饿了怎么办呢? 剑桥大学饮食与活动研究中心的数据显示, 英国外卖快餐店自 2014 年以来增加了 4000 家, 增长比例为 8%, 总数达到 56638 家。

快餐行业在英国发展如火如荼, 诸多健康问题也接踵而至, 人们在满足口腹之欲时, 却也忧虑重重。

大多聚集贫困地区

据统计, 全英国经济不发达地区的快餐店明显多于发达地区, 其中经济最不发达的地区拥有全国 45% 的快餐店。大都市的低收入行政区和英格兰南部海滨也是快餐店密集的区域。

自 2014 年以来, 布莱克本自治城镇的快餐店增长了 24%。数据显示, 在该地区所有餐饮店中, 有 38% 是快餐店, 是英国快餐店比例最高的城镇, 高于全国平均水平 12 个百分点, 而这里也是全英国最贫困地区之一。

布莱克本现有 236 家快餐店, 相当于每 625 个当地居民就有一家。密度如此之大导致竞争异常激烈, 每家店的橱窗上都是铺天盖地的广告。在镇中心达温街的快餐店内, 顾客花 6.2 英镑就可以买到荤菜, 超值餐点 2 英镑起售, 有的店家还提供免费外送服务。

每到下午, 整条街都弥漫着肋骨、汉堡和披萨饼的香气。21 岁的无业居民内森·本特利说: “我一周至少点两三次快餐外卖。其他餐厅都太贵了。”

朱莉·阿什顿是一名兼职马匹美容师, 她家所在的街道靠近布莱克本自治城镇中心, 那里坐落着数家快餐店, 便宜、高热量的食物触手可得, 被称为“快餐店的天堂”。阿什顿说, “在这里, 只要花费 1 英镑, 你就可以买到 1 包薯条和 1 个汉堡, 还附加生菜。这儿每天外卖的销售量庞大, 每家快餐店都铆足了干劲, 力图超过对方。”

喜爱外食导致肥胖

然而, 对于寻求解决肥胖危机的卫生专家来说, 这里可不是天堂。剑桥大学医学研究委员会流行病学专家托马斯博士说, 外出就餐往往不如家庭烹饪健康, 在过去的十年中, 英国人外出就餐的比率增加了 29%, 快餐业可能是导致超重和肥胖水平上升的重要原因之一。

其实从市中心步行到超市就能买到新鲜的果蔬, 但是路边的快餐实在太诱人了, 让人总有放弃做饭的冲动。对于那些家里孩子成堆, 经济状况窘迫的家庭来说, 吃快餐还可以大大降低经济成本。

另外, 那些长时间工作的上班族没有太多闲暇好好享受美食, 他



■ 英国外卖快餐店提供各种诱人的美味食物 本版图片 ©



■ 布莱克本街头快餐店分布密集竞争激烈



■ 快餐行业推出更多健康菜式

外卖行业调整菜单

营养师艾莉森·特德斯通博士说: “随着生活日益繁忙, 外卖快餐必然会越来越受人们欢迎。”同时, 快餐行业也对英国经济和就业作出了重要贡献。据统计, 快餐店提供了超过 23 万个就业岗位, 仅去年就为英国经济贡献了 94 亿英镑, 并积极回馈社会, 向慈善机构、护理院和当地机构捐赠免费餐饮, 帮助缓解贫困居民的饮食问题。

特德斯通认为: “政府应该鼓励并帮助快餐行业制定合理健康的菜单, 提高食物质量。特别是在贫困社区中, 解决此类问题尤为重要。”

布莱克本官员多米尼克·哈里森表示, 已经采取措施规范快餐行业, 同时也鼓励快餐店为顾客提供更健康的餐饮服务。“我们努力使本地餐饮业得到均衡发展, 会根据相关机构公布的健康食谱来改善本地的餐饮服务。”

快餐行业也开始认真应对人们的健康担忧, 提供更多健康的菜式供顾客选择。调查显示, 目前 96% 的快餐店提供素菜, 近三分之二的快餐店会提供低脂肪食品, 59% 的快餐店提供低盐食物。部分推出高营养, 低热量的外卖快餐店因此赢得了伦敦年轻人的青睐。

此外, 健康机构建议应当减少外卖快餐的广告播放量, 外卖快餐店还应在菜单上标明每份食物的热量, 如果顾客有需求, 餐馆也应该提供热量、脂肪总含量、盐量和糖量等具体信息, 帮助消费者在点餐时做出更健康的选择。

儿童饮食健康专家也提议, 外卖店应当改善产品营养结构, 在膳食中添加水果等食品。由于大部分儿童在挑选食物时, 更倾向那些附赠玩具的膳食, 因此快餐店不应当给不符合营养标准的儿童餐饮随赠玩具奖品, 以此切断不健康食品和奖品之间的联系。

相关链接

英国快餐兴盛带来诸多问题

根据英国食品环境评估机构的定义, 外卖快餐店包括知名连锁品牌如肯德基、麦当劳, 还有一些当地独立的快餐店。

调查显示, 平均每个英国人一周至少吃一次快餐, 男性点餐平均分量比女性多, 但女性消费金额较高, 平均每人每年约花 500 英镑在叫外卖快餐食品上。

据报道, 英国医学杂志曾进行过一项研究, 邀请了 5442 名来自剑桥郡的 29 至 62 岁的人参与了调查, 结果显示, 在工作、家庭或上下班途中最可能接触到外卖快餐店的人, 每天平均要多摄入 5.7 克的“垃圾食品”, 累积一周的量就相当于半份快餐薯条。而外卖快餐店的员工或邻居, 肥胖的几率是常人的两倍。

英国公共卫生局的数据显示, 英国近三分之二的成年人和三分之二的儿童处于肥胖或超重状态。肥胖每年造成 3 万多人死亡, 并增加患有高血压与糖尿病的风险。英国国民健康保险开支中, 每年有 60 亿英镑用于治疗肥胖导致的疾病, 预计到 2050 年该数额将增至 100 亿英镑。

另外, 卫生情况糟糕也是快餐店的常见问题。英国广播公司近期一项暗访发现, 在数家连锁快餐店饮料所配的冰块中竟然含有粪便细菌。

2010 年, 英国政府针对外卖快餐店制订了相应的规范条例。英国人还评出了“十家最健康”的外卖快餐店。如 Pret A Manger 店, 主售三明治、面包、咖啡、汤、色拉等, 号称食品自然健康, 新鲜纯手工制作, 不添加防腐剂。在英国大街上, 经常可以看到路人一边赶路一边吃着 Pret 的大三明治。还有主营寿司、便当和面条之类的 Wasabi 店, 他们的便当与中国盖饭十分相似, 赢得了很多英国人的喜爱。

调查还发现, 英国大部分民众喜欢直接打电话给餐馆, 而非上网或通过手机软件来订餐。上网叫外卖或通过手机软件订餐的人士, 目前仅占 18%。另外, 有 57% 受访者表示, 会在家中等外卖送到, 25% 的人表示自己下楼取餐。