

最近时常听到减法生活这个词，它是一种生活方式，一种全民参与的绿色公益行动，倡导人们在生活中：节约一度电，少开一天车，减去太多的烦恼和欲望，减去对环境不必要的破坏，从而还我们一个安宁、纯净的灵魂，同时保护我们赖以生存的地球母亲。

其实，我们都能遵循减法生活的理念，不仅仅会减少对环境不必要的破坏，给我们带来安宁、纯净的灵魂，更会为我们的健康增光添彩。

■ 减法生活一：

多吃天然食物，少吃加工程度高的食物

英国营养学家帕特里克·霍尔福德建议我们，选择食物时多选择“天然的，新鲜的，完整的”，因为天然食物加工程度低，营养素含量高，并含有丰富的生物活性物质。举个最简单的例子，新鲜的苹果，含有较多的钾、维生素、苹果酸、果胶和苹果多酚等生物活性物质，是非常健康的食物，而加工成果脯之后，其中的苹果多酚、维生素C损失殆尽，矿物质、苹果酸等也难免要流失一些，而且在加工过程中还要添加甜味剂、色素、防腐剂等食品添加剂，而且加工程序的增加同时也增加了食物不安全的风险。

当然跟不必说，在加工过程中要消耗大量水、电，要用到塑料包装……

所以，多吃天然食物，少吃加工程度高的食物，一方面是在减排、减污做环保，另外一方面也在为我们的健康加分！

■ 减法生活二：

外出应酬，适量点菜，够吃就行

中国人的饭局，十之八九都会有剩菜。只有桌上有剩菜，才能证明客人吃好了；只有桌上有剩菜，才能说明主人不小气！这是饭局中常见的事情，也应了那句俗语“死要面子活受罪”。

盲目点菜，首先是带来金钱的浪费；其次，浪费掉的食物变成垃圾，会污染环境，处理垃圾同样是消耗资源的事情；再次，我们常说，“若要身体安，三分饥和寒”，吃饭七八分饱是获得健康的要诀之一，而菜点得太多，吃饭的人就容易吃撑，长期这样能量过剩，就使得大家的健康受到威胁。人体长期处于食物摄入过量状态，将会引发肥胖、糖尿病和各种心血管疾病。治疗这类疾病所需费用相当高昂，甚至有些疾病，无法治愈，只能维持和调控，它会伴随你一生！而医疗事业本身就是一个高耗能的产业！

所以，适量点菜，够吃就行！你不仅会获得健康，还能节省大量资源，减轻地球的负担！

■ 减法生活之三：

少开车，多走路；少坐电梯，多爬楼梯

现代人工作压力大，应酬繁多，运动却很少。2008年，东莞一家医院对644名行政单位工作人员体检结果进行分析，发现超过半数人员体检不合格，甚至有个别单位的公务员体检不合格率竟高达96%，其中心电图异常、高血脂、高血尿酸和高血压等四类疾病“名列前茅”。当然，这只是冰山一角，由于健康意识薄弱、生活方式不健康、压力过大、应酬多等诸多原因，心血管疾病已严重威胁着现代人的健康，而且呈现出年轻化的趋势，以“‘三高’为例，这原本多见于老年人的“特征”，时下已经越来越多地出现在年轻人身上。

而出现这一问题的主要原因就是我们缺乏锻炼！很多人或许会抱怨自己没有时间锻炼，其实很多锻炼方法我们完全可以融入到生活当中，未必非要抽出整块的时间去健身房里锻炼。要知道，高明的健身之道不是靠健身教练，不是靠先进的健身设备，它恰恰就在平常的生活中，少坐车，多走路；少坐电梯，多爬楼梯；少玩游戏、少上网，多在办公室活动活动……

对于钟情于抽整块时间去健身房健身的朋友，喜欢花大把的金钱，在高耗能的健身房去锻炼，其实完全不必如此！我们利用零敲碎打的时间，在办公室做做俯卧撑、收腹举腿、深蹲、简单的瑜伽动作，利用小区里的健身设备，做做简单的运动，完全可以达到健身的目的。（文/王旭峰 国家二级营养师，营养与食品卫生学硕士）