

三明撰写商业计划书，编制立项报告

产品名称	三明撰写商业计划书，编制立项报告
公司名称	河南睿之慧企业管理咨询有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	河南省郑州市金水区姚砦路133号金成时代广场3号楼1单元23层2301号（注册地址）
联系电话	15037113121 15037113121

产品详情

长期食用轻食会不会营养不良？

事实上，食物本身是没有任何问题，关键是我们如何食用，以及如何搭配和处理这种饮食关系。

如果长期不肯吃主食，肉也吃得少的可怜，每天都是果蔬沙拉，一天的热量摄入远远不够维持我们大脑、神经系统、内分泌、肌肉活动等基础生理要求，那健康必然亮出红灯。所以我们的轻食沙拉基本都需要搭配主食和肉，只是分量需要控制，如此长期食用只会让身体变得更加健康。

现在市场上对于轻食的需求越来越高，外卖也已经成为轻食产品的一个重要的突破口。市面上所担心的轻食餐问题都比较片面，更多的消费者已经养成轻食习惯，来保持更健康的身体

3.轻食有哪些安全隐患？

蔬菜原料可能污染寄生虫卵和其他污染物；

蔬菜原料可能污染寄生虫卵和其他污染物；

冷食的沙拉存在致病菌增殖隐患。

在餐饮行业，食品安全是底线，需要从业者引起重视