

“哈兰德食谱”靠谱吗?

世界杯激战正酣,挪威队头号球星哈兰德凭借惊人表现刷屏网络。身高1.95米、体重94公斤的“魔人布欧”在球场上横冲直撞,他那份网传的每日生吃牛心、牛肝等动物内脏,搭配生牛奶、摄入6000卡路里的食谱也冲上热搜。社交平台上,不少网友开始照此模仿。普通人能否复制这份食谱?



6000大卡是什么概念?哈兰德一天摄入的热量,接近普通成年男性的三倍。换算成食物,相当于将近7斤米饭、6斤多瘦肉,或接近70个鸡蛋。

根据国家卫健委发布的膳食指南,低强度身体活动水平的成年男性每日能量需求仅约为2250大卡。6000大卡对普通人来说,相当于三天的口粮一天吃完。

不过,如此庞大的热量摄入显然没让哈兰德变胖。专家表示,这或许与他每场比赛累计跑动10000米脱不了干系,其间还穿插大量冲刺和高速跑动。普通人的日常消耗量连他的零头都不到,多余的能量会直接转化为脂肪囤积,快速引发肥胖、血脂升高。

从营养学角度看,哈兰德选择的食材各有亮点。牛心

富含辅酶Q₁₀,参与心肌细胞能量代谢;牛肝富含铁和维生素B₁₂,有助于氧运输与红细胞生成。动物肝脏胆固醇、嘌呤含量极高,大量生吃还存在寄生虫、致病菌风险。成年人每日可耐受维生素A的最高摄入量为3000微克视黄醇当量,而100克牛肝就含有约5000微克至9000微克视黄醇当量。脂溶性的维生素A摄入过量不会随尿液排出,而是在肝脏中长期储存,普通人每周多次食用就有蓄积中毒的风险。

生牛奶的安全问题同样值得警惕。据介绍,未经巴氏消毒的生牛奶可能含有致病菌。专家提醒,经常接触或生食牛羊肉及未经灭菌的奶制品,还面临一种“隐蔽”的人畜共患病风险——布鲁氏菌病。有患者因长期接触生羊肉、饮用生奶而感染布病,反复高

烧、关节剧痛,辗转多家医院才确诊。布病急性期规范治疗治愈率在95%以上,但如果延误诊治,可能造成脊柱炎等严重并发症,甚至致残。

哈兰德的饮食方案是职业运动员在专业营养团队持续监测下,基于其身高体重、训练负荷与代谢水平量身定制的极个别案例。这套方案目标是竞技表现最大化,而普通人的饮食在于长期健康维护,两者存在本质区别。

专家建议,普通人可以从哈兰德的膳食原则中学习的是优选天然食材、减少深加工,确保优质蛋白足量摄入。但不必在餐桌上完全模仿球星,毕竟我们不需要在球场上狂奔90分钟,也就不必把自己塞进他人的“专属方案”里。

吕彦霖

普通挪威人都吃啥?

挪威队队员平均身高1.87米,在世界杯48支球队中排名第一。难道挪威人都喜欢“哈兰德食谱”?

普通挪威人的日常饮食深受其高纬度自然环境影响,整体呈现出“简单、健康、偏冷食”的鲜明特点。他们的一日三餐有着非常固定的模式。

早餐和午餐通常是冷食。挪威人的经典早餐是几片厚实的全麦黑麦面包或酥脆的薄脆饼,上面涂抹黄油,再铺上他们引以为傲的“棕色奶酪”。这种奶酪由乳清慢熬而成,带有独特的焦糖甜味。此外,烟熏三文鱼、冷切火腿或果酱也是常见的面包抹料。饮品方面,他们偏爱不加糖奶的黑咖啡或凉牛奶。到了午餐时间,挪威人通常会自带便当,也就是两三片夹着各种配料的三明治。

晚餐是挪威人一天中唯一的热餐,通常在下午4点到6点之间享用。主食通常是水煮土豆,搭配新鲜的鱼类或肉类。作为一个临海国家,海鲜在挪威人的餐桌上占据绝对主导地位,三文鱼、鳕鱼、鲱鱼和虾是常客,做法多为清蒸或烤制,仅用盐和黑胡椒调味。 本报记者 李由

哈兰德也有“中国胃”

哈兰德在社交媒体上用中文说“你好”,表达对中国球迷的感谢,并称“盼着稍晚能和你们相见”。

哈兰德直言,希望日后能到中国游玩,并公开征集首次中国行的“必体验清单”。没想到评论区很快开始了一场“报菜名接龙”,火锅、烤鸭、炸酱面、煎饼、炒肝、佛跳墙……

“北欧战神”有“中国胃”

哈兰德对中餐并不陌生。哈兰德从小就常和家人一起光顾家乡布吕讷的一家中餐馆,叫“文华楼”。

文华楼店主王惠珠介绍,哈兰德今年6月初还曾光顾,点了许多鸡肉吃。“他经常和全家人一起来这里,喜欢咕咾鸡

和黑椒牛肉。”

中餐西传的“开路菜”

咕咾肉的诞生可追溯至18世纪清代中期。彼时广州十三行海外商贾云集,当地厨师们为迎合外商“喜酸甜、不喜吐骨”的习惯,将糖醋排骨去骨取精肉,改良而成。

“咕咾”二字,并非汉语固有词汇,其由来至今尚无定论。流传最广的是“拟声说”,糖醋汁裹炸肉上桌时热气翻涌作“咕噜咕噜”声,食客闻之不禁咽唾、“咕噜”作响于喉,遂以拟声词“咕噜”名之,后书写为“咕咾”。

19世纪中叶后,大量广东籍华工赴欧美打拼,中餐馆随之开始在西方社会出现。酸甜适口的咕咾肉广受当地食客欢迎,与春

卷、炒面等一起,成为中餐最早进入西方日常饮食体系的“开路菜”。

咕咾肉入口酸甜、咀嚼咸鲜,再加入新鲜解腻的菠萝,堪称水果入菜的典范。咕咾肉因适合西方食客的饮食习惯而广受欢迎,可谓“墙里开花墙外香”。

哈兰德的家乡布吕讷,是一座位于挪威西南部的小镇,常住人口仅有一万出头。王惠珠打理的文华楼矗立在那里已近30年,早已成为当地人“社区食堂”般的存在。

“我第一次见哈兰德时,他只有十岁。他的奶奶是我的语言老师,常常带他来吃饭。”王惠珠说,哈兰德从小就喜欢来店里吃咕咾鸡。每次见面都主

动打招呼,一见人就笑,像个“小太阳”。

很难有人想到,那个当年在文华楼闷头干饭的男孩,会成为日后闪耀世界足坛的巨星。如今,哈兰德与这间小食肆的故事正吸引世界各地的球迷和旅人到访。

不少球迷从挪威首都奥斯陆甚至英国、德国等地专程赶赴文华楼打卡“哈兰德套餐”。挪威国家旅游局官网将文华楼列入“哈兰德家乡主题游览路线”,标注为“哈兰德经常用餐并展示其亲笔签名球衣的中餐馆”。

王惠珠坦言,哈兰德送给她两件亲笔签名的球衣,其中一件在店内装裱展示。“要好好为他庆功,还给他做咕咾鸡。”

张丽