

午餐你吃了啥？对于很多上班族来说，午餐=工作餐=随便吃！营养师提醒，作为一天中最重要的一餐，午餐的分量不容忽视——午餐吃不好，引来一堆健康烦恼！

对于上班族来讲，自带饭盒是否就能解决营养与健康的难题？一个小小的午餐饭盒构成，就能看出我们的健康状态？营养师推荐的午餐饭盒又是咋样子呢？

## A

记者突袭写字楼搜罗午餐饭盒  
这些搭配究竟对不对

俗话说，早餐要吃饱，午餐要吃饱，晚餐要吃少。但要做到三餐均衡营养还真不容易，尤其是很多人认为晚餐比较重要，对于匆匆忙忙的那顿午餐，往往是随便一些，应付了事。

随着人们健康意识的提高，加上食品安全问题频发，即使“嫌麻烦”，办公室白领们也被迫“自带饭盒”。但是，好油好米好食材是否就等于营养100分？自己做是否就意味着健康？

记者调查发现，大多白领午餐的标准就是“快”，最好能“10分钟搞定”，让白领在紧张的中午时间能挤出一小段休息时间。即使是自带饭盒，也是力求简单快捷：都是头一晚准备后放冰箱，中午再拿出来热一热，或者用现成的水果、方便面、零食等“充数”；有些工作狂甚至忙碌于工作而不吃午餐。

近日，记者突击检查了N家企业、事业单位的午餐茶水间，搜罗了一批午餐饭盒，请来营养师“问诊”。营养师透露，看似小小的一个午餐饭盒却可能包罗健康的信息，你的健康疑难，或许饭盒就能帮忙“回答”哦！

## No.1: 水果饭盒

构成：紫薯一只，约100克，桔子一个，苹果半个，圣女果两颗，现泡黑乌龙茶一大杯。

在公司上班的Linda最近为自己订下了减肥计划：一天三餐，其中两餐——一顿是粗粮一顿是水果。“紫薯是早餐，因为一早忙着做报表，现在连午餐一起吃。”Linda说。这样的搭配她连续吃了一个多月，成绩很好，减了3公斤。

营养分析：粗粮和水果提供丰富的膳食纤维和部分维生素，是控制体重的优秀食品，但午餐总能量太低，缺乏必要的优质蛋白质和适量的脂肪。

健康诊断：容易发生贫血，体质虚弱，低血糖。



## No.2: 方便捞面

构成：方便面，薄荷叶，芝麻酱，番茄酱，辣酱。

都说吃方便面无益，当老师的张小姐自创了一种“三色捞面”作为“应急午餐”。“材料还是方便面，但是我加入了清热的薄荷叶，酱料也是自制的，就会健康很多。”张小姐告诉记者，酱料事先在家里就做好了，烫个方便面不过几分钟，十分适合像她这种又忙又懒的人。

营养分析：方便面提供充足的碳水化合物和适量的脂肪，充足的能量，维持机体正能量，但食物较单一，优质蛋白质和维生素、矿物质、纤维素不足，是不均衡的午餐。

健康诊断：容易发生便秘，容易发生微量营养素缺乏疾病。

营养师“问诊”午餐饭盒  
上班族这样吃，健康吗？

## No.3: 自家制肥叉饭

构成：鸡蛋两只，五花肉300克，菜心适量，外卖虫草花炖肉汁。

在企业上班的强哥是个典型的“吃货”，“无肉不欢”。强哥最拿手的是自制“肥叉”，一周5天起码3天的主角都是肥叉。还未到40岁的他已经提早“发福”。

营养分析：高脂肪高能量的午餐。鸡蛋的胆固醇含量特别高，五花肉的脂肪尤其高，还有叉烧酱、老抽、白砂糖、蜂蜜等富有高含量的糖和盐。

健康诊断：容易发生肥胖病、血脂异常和高血压、糖尿病发生的风险增加。



## No.4: 爱心三明治

构成：面包片涂上黄油，奶酪涂一层法国芥末，西红柿片撒上盐。花生酱上可以滴一些蜂蜜。

全职太太菲菲是个“西餐控”，每天，菲菲都会为丈夫烹调一份西式午餐便当，而方便易携带的三明治就是最常见的菜式之一。“我通常做两个三明治给先生做工作午餐。一个奶酪三明治，一个花生酱香蕉（或苹果）三明治，他可爱吃啦！”菲菲说。

营养分析：缺少一点蛋白质，若添加肉片或鸡蛋会更好。适当增加多一些蔬菜水果。面包可以选择全麦面包更健康。

健康诊断：营养相对均衡，属于较理想的午餐。



## B 午餐，你吃好了吗？

“上班族每天能量消耗非常大，不吃或少吃午餐对我们的身体危害非常严重。”对此，营养科专家陈超刚指出，实际上，午餐才是最重要的，它在一天三餐中为整天提供的能量和营养素都是最重的，分别占了40%；对人在一天中体力和脑力的补充，起了承上启下的作用。“午餐吃得好才能让身体各项机能高效运行，一天的工作也就随心所欲”。

陈超刚强调，午餐不仅仅是吃得饱，还得吃得好：“比如，有的人重口欲，喜欢光吃肉类而不爱吃米饭，这样就会使蛋白质摄入量长期偏高，再加上不控制用油，或多一些高脂食物，使脂肪摄入量也一直偏高，长期下来，对心脏健康构成极大威胁。”

“人的身体自我调节能力很强，一两餐吃不好看不出什么问题，但一两年、三五年下来，早晚会出现问题：疲劳、失眠、腰酸背痛、手脚麻木等一系列亚健康症状甚至糖尿病、高血压、高血脂、冠心病等出现时，为时已晚。”他说。

如何吃好午餐？陈超刚建议：合理搭配，不宜太饱。主食一直被认为是“致肥祸端”而被减肥人士所忽视，对此陈超刚解析，午餐不吃主食，长此以往，不但可致营养失衡，还会引起免疫力下降，容易发生感冒、过敏、皮肤感染等疾病。

陈超刚表示，午餐要吃饱，但也不能吃得过饱。这是由于进食午餐后，身体中的血液将集中到肠胃来帮助进行消化吸收，在此期间大脑处于缺血缺氧状态。如果吃得过饱，就会延长大脑处于缺血缺氧状态的时间，从而影响下午的工作效率。如何才算“不太饱”？他表示“八分刚刚好”：“吃饱了没有感觉撑，感到还可以再吃一些，这就是八分饱。”

## 小贴士

## 头一晚做好午餐？听听医生的建议！

最营养科学的午餐饭盒是早上制作的，但对于忙碌的上班族来说，早上别说亲自下厨做午餐，就连正儿八经地吃上一顿丰盛早餐都是奢侈！那么，如果头一天晚上做的饭菜能不能坚持到第二天中午还能保持有营养？听听营养科专家尤华智的建议吧——

1. 蔬菜在烹调时炒至六七分熟就行，以防微波加热时进一步破坏其营养成分。加热时，为了防止水分过度蒸发，应该盖上盖子加热。

2. 晚上吃剩下的菜一定要注意保存好，充分地放凉之后才能保鲜膜放进冰箱中保存，防止霉菌生长，导致食物霉变。不同的剩菜要分开储存，避免细菌的交叉污染。

3. 剩菜剩饭的存放时间不宜太长，不能超过一天。存放时间太长，会产生亚硝酸盐以及黄曲霉素等有毒物质。

4. 剩菜食用之前一定要充分地加热到100℃，保持沸腾状态3分钟以上。如果肉块太大的话一定要注意煮或蒸的时间长一些，或者将肉块切碎之后重新加热。如果是豆制品的话，因为容易腐败，所以最好可以多煮几分钟，豆腐中含有蛋白质、镁、钙等物质是不怕热的，加热时间长也不会明显地降低其营养价值。另外，要注意的是剩菜不宜反复进行加热，例如剩菜第二餐还吃不完的话，就应倒掉。

5. 主食和副食要分开放，尽量不要将饭菜混放到一个盒子里。

6. 夏季带饭很受限制，隔夜饭不能超过5~6小时。

7. 适合微波炉加热的烹饪方法是蒸、红烧、炖等，这些方法烹饪的菜肴在隔夜和微波炉加热后，不易变味和变色。

8. 西红柿炒鸡蛋、烧茄子、炒卷心菜、大豆、红烧排骨、蒸牛肉、嫩芸豆、炖萝卜等都适合做便当。

（据《羊城晚报》）

## C

营养师推荐：  
午餐饭盒“标配”

“123比例”：即食物分量的分配：六分之一是肉或蛋类，六分之二是蔬菜，六分之三是饭或面或粉，三者比例是1:2:3；“三低一高”：低油、低盐、低糖及高纤维。

## ——足够的碳水化合物

午餐的碳水化合物要足够，这样才能提供脑力劳动所需要的糖分。碳水化合物主要来自谷类，宜选择淀粉含量高的谷类，如米饭、面条等，量宜在75克至150克。

除了选择谷类，午餐中若有粗粮就更好，这样下午的血糖会更稳定，释放缓慢，使大脑中的糖来源更持久。粗粮可选择玉米、红薯等。

## ——高质量的蛋白质

蛋白质可提高机体的免疫力，帮助稳定餐后血糖，为人体提供能源。高质量的蛋白质来源有肉、蛋、豆制品，尽量选择含脂肪少的，如牛肉、鸡肉等，分量在75克左右比较适当。

## ——维生素、纤维素不可少

维生素和纤维素的来源主要是水果和蔬菜。人体一天所需要的蔬菜量为300至500克，水果为200至400克，午餐减半即可。蔬菜中，丝瓜、藕等含纤维素较多；除此之外，还可选择芹菜、蘑菇、萝卜等。

## D

饭盒不该装的食物：  
海鲜、绿叶蔬菜、油炸食物

带饭最大的缺点是经过一上午时间，食品中的营养流失比较严重，气温高时还容易变质。所以，最好不要带海鲜。

此外，各种绿叶蔬菜中都含有不同量的硝酸盐，烹饪过度或放的时间过长，不仅蔬菜会发黄、变味，硝酸盐还会被细菌还原成有毒的亚硝酸盐，使人出现程度不同的中毒症状。而含油脂和糖分较高食物如油炸、爆炒的菜式也尽量少带。

