

## 营养师“问诊”午餐饭盒

# 上班族这样吃，健康吗？



### 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,早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要少吃。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,也是务求简单快捷: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。

#### 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。



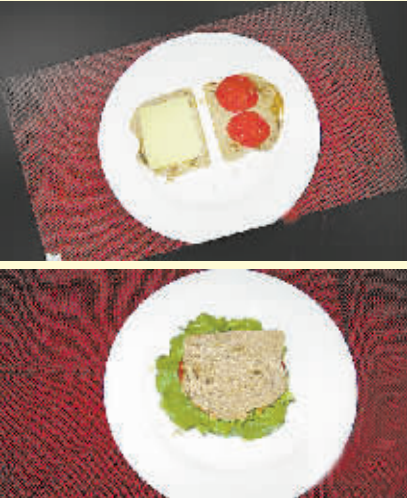
#### No.4:爱心三文治

**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,而方便易携带的三文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,他可可爱了!”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。面包可以选择纯麦面包更健康。

**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,或多吃一些高脂食物,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”:“吃完了没有感觉撑,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包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,隔夜饭不能超过 5~6 小时。
- 7.适合微波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。

——维生素和纤维素不可少

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。

