

# 吃好午餐让人更健康

日前,英国《每日邮报》刊登最新研究指出,吃好午餐利于人们保持年轻,吃不好则会诱发痤疮,让皱纹早早爬上脸颊。专家指出,外在的年轻来自内在的活力,吃好午餐不仅利于保持年轻,还有助于全身健康。但在生活中,午餐往往是三餐中大家最容易凑合的一顿,由此会带来诸多健康问题。

## 国人午餐存在四大问题

处理完手头儿的工作,已是中午 12 点半,饥肠辘辘的周先生打电话叫了一份外卖。周先生在北京朝阳区一幢写字楼里上班,他告诉记者,由于公司没有食堂,同事们的午餐都在附近快餐店解决。仅用 5 分钟匆匆吃了几口饭菜,周先生便去开会了,他无奈地说:“我也想坐下来享受一顿健康的午餐,但工作太忙,只能凑合了。”

在生活节奏越来越快的当下,午餐问题困扰着很多人。近日发布的《上海市白领午餐调查》显示,在公司食堂吃午餐的人不足四成,19.5%的人在快餐店吃,15.1%的人点外卖,其他则是带饭或便利店买点吃的充饥。调查还发现,六成人关心食品口感,一成人关心食品原材料,其他人则关心价格,对午餐营养的关注度几乎为零。

午餐问题不仅困扰工作繁忙的年轻人,退休在家的老年人也很苦恼。家住北京市海淀区的赵大爷告诉记者,家里只有老两口儿,饭菜一做就多,种类也很单一,剩菜剩饭倒了可惜,于是往往做一顿吃两天。“周末孩子们来,做一大桌菜,剩下的也够我们吃几天的。”

在接受记者采访时,中国营养学会常务副理事长翟凤英总结指出,国人午餐存在四大问题:一是长期摄入高油高盐食物,

导致患上慢性病的几率增加;二是缺乏营养知识,膳食搭配不科学,营养配比不合理;三是上班族工作任务重、时间紧,选择快餐、外卖作为午餐的人越来越多;四是爱美人士为保持身材,不吃午餐或用水果零食打发午餐。

## 午餐吃不好隐患多

翟凤英告诉记者,一日三餐中,午餐应为人提供最多的能量和营养素,对补充体力和脑力格外重要。吃不好午餐会给健康带来很多隐患。

营养不均,反应迟钝。青少年学业繁重,大脑高速运转,身体营养需求较高。但绝大多数学校的食堂并不重视午餐营养搭配,导致青少年营养不均衡。如午餐没有提供充足营养,无法供应足够的血糖,孩子便会感到倦怠、反应迟钝、注意力无法集中,甚至影响身体发育。同理,对上班族来说,中午没吃好也会让下午的工作效率打折。

高油高盐,慢病上身。很多快餐、外卖为了追求口感,做菜时往往加入不少油、盐和味精,长期食用会增加患高血压、高血脂等慢性病的风险。尤其是白领一族,外卖饮食高油高盐,吃完若再待着不动,极易患上各类慢性病。

剩菜剩饭,可能致癌。针对老年人怕浪费,老吃剩菜剩饭以及上班族自己带饭,长期食用反复加热饭菜的情况,翟凤英表示,反复加热后,剩菜剩饭中的水溶性维生素损失不少,营养价值降低。同时,可能存在亚硝酸盐过量的问题,有致癌风险。

胡乱凑合,肠胃罢工。由于时间紧张,很多上班族常拿面包、饼干当做午餐,草草了

事。还有不少女性错误地认为,把水果、零食当午餐,不吃主食,可以减肥。殊不知,午餐长期凑合会对消化系统造成很大伤害,可导致营养失衡、免疫力下降,还会使胃肠罢工,患上胃肠疾病。

## 怎样健康吃午餐

首都医科大学附属北京朝阳医院营养科营养师宋新告诉记者,在午餐的选择上,一要注意安全卫生,二要把握营养均衡,最后考虑色香味。一顿满分午餐应包含:粮食类,禽肉鱼蛋奶类,蔬菜类(一半是深色蔬菜)。不同人群在午餐安排上应有侧重。

老年人:多吃易消化食物。老年人应保证奶制品、豆制品和禽肉鱼虾等富含蛋白质食物的摄入,但因胃肠功能减退,不宜一次吃得太多,可以多次进食,便于消化吸收。老年人咀嚼力下降,建议把食物切成小块,延长烹调时间,做得软烂一些。饭菜最好吃多少做多少,尽量少吃或不吃剩饭剩菜。

外卖族:饭后补充水果、坚果。点外卖时,首先要了解店家是否卫生,其次要注意荤素搭配,食材丰富。中式快餐相对洋快餐更健康些,可选择蒸煮、清炒、白灼等放油较少的菜肴,还有玉米、红薯等五谷杂粮,豆浆、绿茶等健康饮品。每天最好带个水果和一把坚果,作为饭后补充,为午餐加分。值得提醒的是,尽量不要边吃边工作,以免增加胃肠消化负担。

带饭族:注意食物搭配和保存。若要自带午饭,最好早晨起来现做。若是前一天晚上的饭菜,一定要密封冷藏,到单位后马上放进冰箱,吃前将饭菜热透。自带午餐不宜有鱼类、海鲜类,因为它们隔夜后易产生蛋白质降解物,不利健康。带饭族最好使用真空保鲜盒、保温饭盒,携带过程中放入冷袋。

学生族:种类多样,营养丰富。青少年要养成吃五谷杂粮的好习惯,不仅增加主食花样,还可增进食欲,对补充 B 族维生素和膳食纤维也很有益处。青少年的午餐少不了瘦肉、鱼类、蛋类、豆制品等,这些食物富含蛋白质,且能提供胆碱或卵磷脂,可以满足青少年生长发育、智力发展的需要。建议学校安排专业营养师为学生配餐,在菜单上标明营养成分,列出卡路里和蛋白质含量。

减肥族:注意“三低一高”。低油、低盐、低糖和高纤维饮食利于控制体重。荤菜优先选择鱼虾鸡鸭,其次选择猪牛羊肉,以便减少脂肪摄入。除了必备的绿色蔬菜,还可以隔三差五地吃些红色蔬菜,如红椒、西红柿、胡萝卜等,它们富含番茄红素和胡萝卜素,可提高机体抗氧化力。

(时报)