

让工作餐保卫你的身体 PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/228/2021_2022__E8_AE_A9_E5_B7_A5_E4_BD_9C_E9_c108_228568.htm CBD--这个城市中最光辉耀眼的地区，挣着高薪的白领，一个月起码要有20天，周而复始地度过每天中的8个小时。都说午餐是关键，如何解决这顿让人挠头的中餐，许多人的目光自然锁定了环绕写字楼、塞满CBD的餐馆，川菜、湘菜、上海菜、粤菜、陕西菜、台湾中餐，还有泰餐、日餐等异国风味，让白领们挑花了眼。清淡寡味者有之，吃香喝辣的亦有之，或者“酒仙”偶尔偷闲还要酌上两口，如此吃法，到底怎样才可以保住我们的“革命本钱”从而完满完成欣欣向荣的事业呢？转贴于学生大求职站 <http://job.studa.com> 工作餐五大营养误区 让人无奈又头痛的中午餐，白领们到底该怎样应对？在我们凭着自己的喜好来决定自己吃什么的时候，是否留意过，这样吃对身体会不会造成不良影响？会不会影响到繁忙的工作进程？让我们听听专家是怎么说的。 辣椒过量不利身体 现在北京最火的菜系要属川菜和湘菜了，麻辣鲜香，怎么吃怎么对味，即使被辣得涕泗横流，也有那么一群人是舍命为美食的！麻辣自然脱不了辣椒，对于辣椒，国家公众营养与发展中心胡承康教授如是说，辣椒有其双面性，有好也有坏，好的一面就是辣椒中含有充足的维生素C，含有丰富的纤维，热量较低，而且辣椒中还含有人体容易吸收的胡萝卜素，对经常面对电脑屏幕的白领的视力有好处。适量辣椒能开胃，有利于消化吸收。但不能吃过量。太辣的食品对于经常胃溃疡的人就不合适，对口腔和食管也会造成刺激。吃得太多，容易

令食道发热，破坏味蕾细胞，导致味觉丧失。面食不是工作“动力之源”对于偏爱吃面食一族，专家如是说，对于一位白领员工来说，在中午如果仅仅吃一碗牛肉面，其中蛋白质、脂肪、碳水化合物等三大宏量营养素的摄入量是不够的，尤其是一些矿物质、维生素等营养素更是缺乏。而面食会很快被身体吸收利用，饱得快也饿得快，很容易产生饥饿感，对于下午下班晚，或者下午工作强度大的人来说，它们所能提供的热量是绝对不够的。根本不可能确保机体一整个下午能量的满足供给，肯定要导致下午的各种生理活动、工作效率不同程度地下降。不可用水果代替正餐 在采访中我们发现有的女士为了保持身材，或者减肥，中午以水果代替，对于这种情况，胡教授告诉记者，水果与蔬菜各有营养特点，两者不能相互代替。各种蔬菜都含有丰富的膳食纤维，促进肠蠕动，让肠胃新陈代谢保持正常，同时，使得一些有害物质（包括致癌物质）没有机会在肠道里滞留和被吸收，同时从体内排出。这是预防白领员工便秘的最为简便有效的方法。

喝酒影响工作质量 对于“酒仙”一族，专家尤其强调，中午千万不要喝酒，否则肯定会影响下午的工作效率，而且还将严重影响工作质量。因为酒的主要成分是酒精，它对人的大脑有强烈的麻痹作用。如果一次饮用较多的酒，会使人的意识在很长一段时期内处于混乱状态，从而无法控制自己的情绪和行为。

吃饭过快不利下午工作 另外，吃工作餐求速度也不是一件好事，因为吃饭求速度不利于机体对食物营养的消化吸收，又影响到胃肠道的“加工”负担。如果吃饭求速度，还将减缓胃肠道对食物营养的消化吸收过程，从而影响到下午脑力或体力工作能力的正常发挥。 专家主张 工作餐要

定时定量科学搭配一顿工作餐的好坏，可是直接牵涉到一个人的身体健康和工作效率，千万马虎不得。对于怎样吃好工作餐，专家提出以下建议：不要常吃洋快餐。因为洋快餐主要以油炸食品为主，它明显存在着“三高三低”，即高能量、高蛋白、高脂肪、低矿物质、低维生素、低纤维。定时吃工作餐在适当时间里就餐最重要。一般在每天中午的11：00～13：00之间就餐属正常范围就餐时间。但是，必须是每天中午的同一时间吃午餐，以适应胃肠道的正常功能发挥与调节。工作餐只吃八分饱工作餐大都以午餐为主，建议只吃八分饱。因为用餐过后，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。转贴于 学生大求职站

<http://job.studa.com> 营养搭配要科学 工作餐中要注意搭配，可以多吃蛋白质和胆硷含量高的肉类、鱼类、禽蛋和大豆制品等食物。因为这类食物能使头脑保持敏锐，对理解和记忆功能有重要作用。另外还可以多吃些瘦肉、鲜果或果汁等脂肪含量低的食物，要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入，可使人反应灵活，思维敏捷。在创造着千千万万财富的时候，请您千万别忽视我们平时看似不起眼的一顿工作餐，它的好坏，科学不科学，可是对您那“革命的本钱”起着关键的作用呢！白领工作餐方案调查“民以食为天”，对于朝九晚五的白领们，恐怕每天最头疼的就是中餐了。到了中午12点，一幢幢高楼大厦玻璃房子中涌出无数清俊面庞，白领们开始为午餐而战的。记者做过一番调查，现代都市白领们解决中餐有如下几种方式。 方式一：坐在办

办公室里自己叫盒饭。理由：省时省力，吃自己想吃的，还能有时间处理一下手里的散活。 方式二：和同事到周围饭馆快撮一顿，实行AA制。理由：菜品相对丰富一些。 方式三：单位提供的工作餐。理由：相对比较便宜。 方式四：随便点餐，通常是一份热汤面就充饥了。理由：快！没时间吃饭！ 方式五：属于绝食族，根本不吃饭或者用水果代替午餐。理由：减肥，或者没胃口。 不管是哪种解决方式，归为一点，大都逃不了围绕在写字楼周围的大小餐馆，比如川菜，比如上海菜。各种中西快餐林林总总，让白领们没的选择，只能从中挑选自己相对喜欢的食物做午餐。 记者手记 工作餐中蔬菜不可忽视 对于上班族来说，工作餐是很难有太多讲究的。不过，美食专家指出，适当地注意营养问题，从长期来看，对身体大有好处。平时选择工作餐，最好注意荤素搭配，素菜应该在量上达到荤菜的数倍。主菜可以选择热量稍微高一点的菜肴，如牛肉、鸡肉、猪肉等，但是更应该多吃新鲜蔬菜。主食建议选择白米饭，它可以满足大脑和肌肉正常工作所需的糖分。还应该注意经常变换所吃的主菜，花样的变化有利于吸收多种营养物质。而豆制品是优质植物蛋白质的来源，也是中餐的首选，可以选择吃一些豆腐做的菜肴如皮蛋豆腐或者饭后一杯豆浆。此外，还可以选择一些蔬菜汤，北京天气干燥，多喝汤可以滋润肠胃，对皮肤也有好处。饭后可以饮用一杯茶，因为它能中和鱼肉等酸性食物，达到酸碱平衡。同时又富含抗氧化物质，可以清除体内垃圾。蔬菜比萨也是午餐不错的选择，因为比萨中的面饼含有足够的碳水化合物，蔬菜中含有纤维素和维生素，而奶酪可以提供蛋白质和钙质。把水果作为餐后用品是明智的选择，它

可以提供大量维生素。 白领调查 白领对工作餐营养意识淡薄 小武：好吃就行我不喜欢单位提供的工作餐，所以每天都是奔到外面吃自助，虽然花的钱多一点，但是好吃，这样下午才能有精神继续干活啊。我没有注意到应该怎么吃，反正好吃就行了。 小雨：荤菜馒头加水果我们办公楼下面有一家餐厅，我们一般工作餐都是在那儿吃的。我平时吃的时候也注意到了花样的选择，一般一定要有荤菜，然后选择一些馒头之类的，还有一份汤，水果也是必不可少的。 转贴于学生大求职站 <http://job.studa.com> 蒙蒙：面条和麻辣烫我和同事们一般都是叫个外卖，偶尔也会跑到快餐店里去。一般每次都不会吃同一种菜，经常会换。去快餐店一般是吃吃面条，或者麻辣烫之类的。 餐厅调查 价钱便宜速度快是白领首选 据位于建国门附近的上海餐馆吴越人家的负责人介绍，现在商务中心区的饭馆每天白领阶层客流量大多都集中在中午，平均下来大概占总客流量的65 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com