

白领吃午餐4大禁忌(图) PDF转换可能丢失图片或格式，建议
阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E7_99_BD_E9_A2_86_E5_90_83_E5_c123_394030.htm 很多白领的午餐吃的很不健康，有着种种的坏习惯，如果长期以往将会有损身体，据调查得得，白领午餐的问题主要表现在四个方面，在下面的文章里我们会一一讲到！

- 1、求速度 白领中午休息时间很短，最少的只有半个小时。就这一点时间，许多人还没有充分地利用起来，宁可缩短吃饭时间打牌、聊天。
- 2、减肥少食 不知道从何时起，无论男人女人都开始注意减肥，但又没有专门的营养师提供采取节食的方法，长此以往使胃长期得不到运动，造成功能退化，这在男性危害尤为严重，因为一个不可否认的事实就是，男性每天要比女性消耗更多。

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