

职场白领: 我的午餐该咋吃?

医生建议科学营养搭配午餐
惠民早餐公司将推广“惠民午餐”

“中午吃什么”已成为目前白领们头疼的事。叫外卖?到餐厅吃?拼餐?吃地摊还是自备餐?对临沂职场白领来说,这个问题的难度不亚于完成一项工作任务。

用餐时间短以及“凑合吃”的心态,让有关专家为白领的健康感到忧虑,因为长期忽视午餐的搭配和营养,已成为上班族进入亚健康状态的一大“元凶”。

文/记者 韩纪功 实习生 卢丹



▲在八一路上快餐店里,上班族们在就餐。本报记者 展萍 摄



当午餐 沦落为“鸡肋”

午餐怎么吃?记者调查发现,临沂市区很多白领尤其是年轻人都把午餐当成了“鸡肋”。传统的“早吃好,午吃饱,晚吃少”正被年轻白领们改为“早不吃,午凑合,晚吃撑”。

调查采访中记者发现,对于大部分上班族来说,无论办公地点位于哪个地段,解决午餐问题的难度都不亚于完成一项工作任务。对他们来说,午餐能吃饱很容易,但吃好吃却是一件难事。

国内某大型网站曾做过类似调查,从回收到的2300多份有效问卷中可以看出:65%的人每天都为午餐犯难;90%的人对公司附近的用餐地点,不是环境上不满,就是在口味上不习惯;另有83%的人对午餐丧失了起码的需求标准,“干净,别吃坏肚子就行。”

这项调查或许并不权威,但足以说明一个问题——由于用餐时间、用餐条件等因素的限制,午餐已沦为年轻白领的“鸡肋”。

白领午餐:五大“派系”各有所难

记者调查发现,目前临沂白领有如下几种“午餐派系”,即食堂派、盒饭派、拼餐派、小摊派以及自备派。近日,记者根据这几个派系分别对白领的午餐情况做了调查。

在开元地产上班的沙笑敏是典型的“食堂派”。她单位的食堂还不错,不仅菜品丰富,卫生可靠,就餐环境也很好。而且,在单位附近还有日韩料理、火锅等。因此,沙笑敏和同事有时也会叫外卖或者出去拼餐。

可是,并不是每一个“食堂

派”都像沙笑敏那样幸福。在调查中,一些白领对单位食堂的饭菜不敢恭维,看着缺油少盐的菜肴毫无食欲。在一家金融企业上班的苏雪告诉记者:“每天看着单位食堂一成不变的菜肴,一点食欲也没有。而且食堂下午1点就收摊,有时中午加班,去晚了就没了吃了。”

“由于中午休息时间相对较短,我们午餐一般都叫盒饭。”公司位于开元上城的山东万兴农牧有限公司职工刘爽是午餐“盒饭派”。说起午餐,刘爽一再摇头表

示难解决,“盒饭虽然可能不太卫生,但也吃得呀。”

公司位于市区澳尔诺写字楼的庄红午餐除了叫外卖,更多的是与同事拼餐。由于单位周围没有经济实惠的小饭店,想要拼餐得到稍远一点的地方,“从公司到聚餐点来回要走半个多小时,这且不说,在小饭店吃一顿饭人均消费得20元,而到酒楼聚餐人均得四五十元,消费水平让人有点难以承受。”谈起自己的午餐,庄红一脸无奈。

杨乐是一个典型的午餐“小

摊派”。他在临沂广播电视台上班,虽然单位没有餐厅,但是周围小餐馆、地摊比较多,午餐吃起来也相对方便些,“每天都这样凑合着吃一顿,等晚上回家再好好吃,做个补充吧。”杨乐苦笑。

谈起自己的午餐,在临沂市区金雀山路东段一家传媒企业工作的徐匡颇多感慨。为了健康,每天早晨天刚亮,妻子就起来准备早餐和午餐。有时看到妻子辛苦,他也起床帮忙。然而,单位没有微波炉,仅靠热水加热,这种自备午餐也让徐匡十分无奈。

营养专家:勿因午餐让疾病上身

“早吃好,午吃饱,晚吃少”的说法古已有之。然而,白领们由于工作紧张,导致他们往往用牺牲午餐来换取更大的效益回报,简餐也好,大餐也罢,都成了他们的“鸡肋午餐”。

临沂市人民医院营养科主任马爱勤介绍,各种中西快餐和晚餐往往以油炸食品和高进补性食物为主,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、低纤维和营养素失调的隐患。

根据调查,目前亚健康人群

主要集中在外企、合资企业、高级知识分子、企业管理者和自己当老板的人群当中,这其中就包括大部分年轻白领,因为他们的压力比一般人要大,工作要紧张。

“机械地重复着‘鸡肋午餐’的白领们,无异于以透支自身健康的方式来换取更多的‘主要社会财富’,因此带来的胃病、精力不济和发胖等病症也在所难免。”马爱勤如此警告白领。

马爱勤建议,为了健康,勿因“凑合”的午餐让疾病上身。午餐在注意只吃八分饱的同时,还要

注意科学搭配营养,应多些蛋白质含量高的肉类、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,对理解能力和记忆功能有重要作用。还可以多吃些瘦肉、水果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。

此外,吃午餐时间要控制在20-30分钟以上,吃太快会加重胃肠道的“加工”负担,减缓消化吸收营养的过程。对着电脑边吃边工作的陋习也应改掉,而且,键

盘、鼠标较脏,吃饭时使用很不卫生。

马爱勤还建议临沂惠民早餐工程有限公司在现有早餐点的基础上,积极推广“惠民午餐”来解决白领们的午餐问题。

马爱勤的这一建议也得到了临沂惠民早餐工程有限公司的回应。日前,该公司一位工作人员接受记者采访时说,他们公司也收到政府部门和很多市民的建议,目前,公司正积极准备,争取早日将“惠民午餐”推上市面,力争解决白领们的午餐问题。

拍卖公告

A. 拍卖时间: 2011年2月23日上午10时
拍卖地点: 本公司拍卖厅
拍卖标的:
1、魏刚所有的位于临沂市兰田步行街房产一处。
2、王经开所有的位于临沭县郑山镇金堂街的房产一处。
3、张道圣所有的鲁QV1060货车一辆。
4、范兵华所有的位于日照市济南路荣城世嘉6号楼3

单元202号的房产一套(产权证号:20080522014)。

B. 拍卖时间: 2011年2月25日上午10:30时
拍卖地点: 平邑县人民法院第一审判庭
拍卖标的: 位于平邑县丰阳镇红山村的房屋一套及红山村村西位于铜红公路北杨树300棵。

标的展示时间及地点: 自公告之日起至拍卖日前一日,在标的所在地展示。
有欲竞买者,请于拍卖前持有效证件原件及复印件(个人持身份证,单位持营业

执照、组织机构代码、法人身份证明及授权委托书),并预交保证金(不计利息)到我公司办理竞买手续。

本公司对上述拍卖标的的质量、数量、品质、瑕疵等情况不承担任何担保责任。

联系电话: 8170388
13605495679
公司网址: <http://www.jyklpm.com>

公司地址: 临沂市兰山区广场世纪城BC-1002室

临沂开来拍卖有限责任公司
二〇一一年一月二十六日

提高满意度 三小技巧

午餐问题一直是上班族心头的烦心事,部分白领和网友根据自身的经验,给出以下几个小技巧,来提高午餐的满意度。

1、外卖提早订。中午外卖生意极好,远远很多白领等着吃饭,晚订十分钟,也许会多等半小时甚至1个小时。因此,要想吃上可口的外卖,一定要提前订餐。

2、平时多留意以及多上网搜索。日常生活中,白领们要注意一些餐饮信息,以便午餐有更多的选择。同时,互联网发展速度快,哪个商业圈哪条路哪家店有经济实惠的午餐,网上一查便知,相信会有意外的收获。

3、自带午餐。自备午餐既经济实惠又营养健康,还能满足自己的口味,如果公司提供相应的加热设施,此法可以说是最佳选择。

年终岁尾,节日送健康

春节期间临沂市人民医院北城新区医院“健康体检”便利多

送虎迎兔,春节马上就要到了,在度过一个幸福快乐的节日的同时,别忘了也要给身体做一个“年终总结”。

记者从临沂市人民医院北城新区医院体检中心了解到,随着人们生活水平的提高,广大人民群众的健康保健意识不断增长,如何拥有一个健康的

身体成为人们最为关注的话题。而利用元旦、春节期间进行健康体检已经成为了很多人关心自己、关心家人、关心朋友的一种方式,春节期间安排朋友、家人健康体检的人数每年都在增加,为此,北城新区医院体检中心春节期间推出“健康贵宾卡”,开展多项优惠活

动,开通“健康体检直通车”,让广大市民在春节期间可以享受到“物美价廉”的健康体检服务。

具体优惠活动如下:
1、医院环境优美,温馨舒适,提供“一站式”全程陪检服务,缩短客户等候时间;市人民医院知名专家1对1亲诊服务,体检当天即可取到体检结

果。
2、春节期间凡来医院进行健康体检者,全部予以8折优惠。

3、春节期间凡来医院进行健康体检的女性朋友,再原体检套餐基础上,免收乳腺B超检查、妇科检查等费用。

4、在健康体检中,如发现患有疾病须接受治疗

的客户,还将获得治疗及手术方面的优惠。

5、开通“健康体检直通车”,市区内免费接送客户。

6、推出“健康贵宾卡”,可任意选择包括综合套餐、公务员套餐、VIP套餐等所有健康体检套餐,享受更大优惠,定制成您需要的礼品卡,做为

馈赠同事、朋友、家人的健康礼品。

咨询电话: 8609982
8609986

地址: 北城新区青年路南、沂河北岸,临西五路沂河大桥北首西500米。

(记者 张建峰
通讯员 刘伟)