

职场白领不妨每天喝大麦茶

健康

浣涓

鑒賤龔浜庸細2007/10/19 12:44

职场白领，穿着职业装，拎着笔记本，拿着不菲的收入，穿梭于都市的写字楼中。在很多人看来，这是一个让人羡慕的人群。然而，在鲜亮生活的背后，白领一族也有不为人知的苦涩：对他们来说，时间就是金钱，不选最好的，只选最快的。于是，一个汉堡或一个盒饭，取代了营养但费时的正餐；一杯速溶咖啡或一罐可乐取代了健康但繁琐的中国茶。

日复一日地在职场打拼，当白领们偶尔停下脚步，也会为日益疲惫的心情和每况愈下的身体担心。可是，他们不可能对自己的生活进行翻天覆地的改变，他们能做的是一点点地调整。比方说，每天多走路20分钟，吃饭时选择健康的饮料等等。

在这方面，日本和韩国的白领们值得学习。他们同样忙碌，但传统的健康饮食保障了他们的健康。例如，他们的套餐非常清淡，也很注重食物搭配的多样化。饮料中，最受欢迎的是大麦茶，特别是韩国白领，简直不可一日无大麦茶。

大麦茶营养丰富，是日韩人眼中名副其实的“保健饮料”。用焙炒过的大麦制成的大麦茶，含有人体所需的多种微量元素、氨基酸、不饱和脂肪酸和膳食纤维，糖的含量也极低，特别符合白领一族向往健康、享受自然的需求。而且，忙碌的白领们经常以快餐充饥，而快餐又以油腻、煎炸食品为主，长此以往，容易引起食物积滞，甚至脂肪堆积，身材走样。大麦茶恰好有去油腻、助消化的功效，日韩人大多身材匀称，也有赖于此。再者，大麦茶口感清新，制作简单。和中国茶不一样，大麦茶不必讲究茶叶的等级和季节、泡茶的水温和技巧，所以很适合忙碌的白领人群。