温,构選兼姤缃。- 温,冰鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨

白领女性:饮食搭配好,瘦身又健脑!

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/08/10 17:20

现代社会,整日与电脑相伴的人越来越多,此时此刻,作为都市白领,你也许已经在电脑前连续坐了几小时,一定迫切想知道长伴电脑的人在饮食方面应注意哪些原则?

白领饮食窍门

健康早餐

每天早晨一杯新鲜的牛奶、几片全麦面包(或其他面点)和一片火腿。这份早餐只需要几分钟就能解决,却会使人感觉精神抖擞,如果不吃早饭,整个上午都会感到能量不足,工作效率难以提高,所以每天必须吃好早餐。

健康零食

因为工作忙,午餐可能没有时间,晚餐也可能会推迟。提前准备好"健康零食",不妨在办公桌中腾出一个小抽屉,放些经过营养强化的谷物脆片、杏干、葡萄干、香蕉片、红薯干之类,再备上盒装灭菌牛奶和纯果汁,在你饥饿的时候会助你一臂之力。

健康用餐

多吃些豆腐、清蒸菜、蘑菇、木耳、蔬菜等,远离脂肪含量过高的食品。

白领的营养选择

在饮食的安排上要适应白领女性的生理状况和工作需要。文秘工作如起草文件、操作电脑、打印文稿、接待应酬等,主要是以脑力劳动为主,提倡"早饭要吃饱、午饭要吃好、晚饭要吃少"的通常做法。

在三餐的饮食分配比例上,一般以早餐摄入量占全天摄入食物总量的30%、午餐40%、晚餐30%为宜。值得注意的是早、晚两餐。早饭最好要保证有一定量的牛奶、豆浆或鸡蛋等优质蛋白质的摄入。蛋白质的摄入既能补充脑细胞在蛋白质代谢上的需要,也能增强大脑皮层的兴奋和抑制作用。

由于晚饭后至次日清晨的大部时间是在床上度过的,机体的热能消耗并不大,所以晚餐主要少吃那些富含热量的食品如米饭、面食及油脂性食物。对于蔬菜、水果不但不应少吃,相反倒应多吃一些,这样可以保证机体有充分的维生素和无机盐的摄入,对保持白领女性的体形优美、头脑清醒、思考敏捷是极为有利的。

其次,还要养成按时就餐和不偏食的良好习惯。医学家认为,两餐之间的间隔一般以4~5小时为宜。如果两餐间隔时间太长,容易感到饥饿,以致影响耐久力和工作效率:相反,两餐间隔时间太短,

消化器官得不到适当休息,不容易恢复功能,又会影响食欲和消化。千万不能因为工作忙或一味追求体形美而不吃饭或拖延就餐时间。

另外,尚需提及的是,白领女性参加陪酒的应酬机会较多,尤应注意饮食营养方面的问题。在酒 席上不要偏食少吃。饮酒助兴是必要的,但要适量,不能多饮。