

之所以有香酥的效果，都是因为制作时在面粉中掺入了较多的油脂，参考配比是油 糖=1 2，油+糖 面=1 2。相比之下，苏打饼含油脂少些，是更健康的选择。市面上出售的饼干在包装袋上一般都有标明饼干的类型。

麦片、奶茶、咖啡VS汽水

在曾青山选择加餐食品时，汽水是被剔除在考虑之外的，“如果想喝饮料，下午茶时可喝一杯奶茶或者咖啡，又或者泡一包麦片提提神也不错。”办公室一族多数青睐速溶咖啡和速溶奶茶，而市面上出售的这类产品中不少都含有对心血管有害的反式脂肪酸，所以以每天一包为宜。一些调了味的麦片里含糖分比较高，曾青山建议选择原味的即冲型麦片，冲泡时加进适量牛奶，既有营养又能调味。

黑巧克力VS白巧克力

近年来，不少科学研究显示巧克力不仅对人体健康有好处，还能改善人的心情，在肚子饿了工作又烦闷时吃上一块或许真的可以给身心都“鼓鼓劲”。

不过，白巧克力中乳制品和糖分的含量相对较大，甜度高，黑巧克力要健康些。

坚果VS话梅、杏脯

话梅、杏脯等果脯食品往往含有大量的盐、香精及防腐剂，散装销售的腌制食品卫生情况更加难以保障，最好不要一粒接一粒地吃不停口。杏仁、花生、瓜子、核桃等坚果也属于一吃起来就难停得住的美味，但由于富含油脂，所以也要控制摄入量。

但和果脯食品不同的是，坚果果仁跻身于营养师建议的办公室零食名单之中，因为果仁同时还含有多种微量元素和矿物质，有助于维持营养均衡，美国还有研究显示，由于坚果含有不饱和脂肪酸和低胆固醇，每天进食42克可以降低患心脏病的风险。

曾青山建议，坚果是“多食肥胖，少食滋补”的食物，每天吃25克~50克为宜。办公室一族可以在家把大包装的果仁分装成合适分量，每天用密封食物盒装一份的分量带到办公室，这样就不怕吃得停不下来而过量了。

营养师自己吃什么？

曾青山说，自己现在每天在下午3时左右也会加餐，选择的食物是用淮山、茨实等药材磨粉后冲成的粉糊。她表示，这些药粉是根据自己的体质调配的，属于比较天然健康的加餐，有兴趣的市民也可以根据自己的体质选择两三种药材磨成粉状，每天下午吃一小碗作为加餐。

（医学指导/广州医学院第三附属医院主治营养师曾青山）