

轻松无负担 办公室零食大PK

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/03/23 13:49

下午三四时,办公室,午餐已经消化得七七八八,晚餐却似乎依然"遥遥无期"。这时,来点小零食是不少人的选择。虽然零食往往被冠上"不健康"的名声,可是最新的《中国居民膳食指南》指出,零食作为一日三餐之外的营养补充,可以合理选用,但来自零食的能量应计入全天能量摄入之中。实际上,营养医生并不会建议完全拒绝零食,在两餐之间适当地加餐,可以给大脑及时补充能量,使人在接下来工作中更有干劲,关键是懂得选择何时吃、吃什么。

加餐最好在两餐之间

在办公室吃零食要吃得健康,首先要把握吃的时机。广州医学院第三附属医院主治营养医师曾青山表示,午餐和晚餐时间的中点是最适宜加餐的时刻,如果平时是中午12时吃午饭,晚上6时吃晚饭,那么可以在下午两三时的时候吃点零食,这样既能够适时地补充能量,又可以避免加餐给晚餐带来的影响。如果夜晚加班时要加餐,记得不要在睡前半个小时进行,可以提早些喝杯牛奶。

另外,除了加餐的时候,其他时候最好乖乖地远离公司的食物间,或者把自己的零食收好放进抽屉里。因为如果一边工作一边进食,我们往往不会在意自己吃下了多少,一不小心就会过量,明明是加餐却变成了正餐的分量或热量。

办公室零食大盘点

至于吃些什么,曾青山说:"最健康的选择是水果或者牛奶,因为在它们本身就是居民膳食指南中建议每天摄取的食物。"不过在实际情况中,受欢迎的办公室零食有许多种。下面,让我们在营养医师的指导下,给各类办公室零食来一次大PK。

脱水蔬果干VS薯条、薯片、虾条

香香脆脆的食物总是让人喜欢,可是,油炸薯条、薯片、虾条所含的热量让不少爱健康、爱苗条的人望而却步。曾青山建议,用经过脱水处理制成的蔬果干如苹果干、香蕉干等代替。"现在大部分办公室一族的午饭要么是到办公室附近的快餐店解决,要么是吃自己从家里带来的便当,食物的搭配,尤其蔬菜的分量往往达不到居民膳食指南的要求。脱水蔬果干的口感不逊色于油炸薯条,而且相对更加健康。"不过,市面上出售的蔬果干也有油炸型和脱水型,购买时要注意认清。

苏打饼干VS酥性饼干

饼干是办公室最受欢迎的零食之一,尤其是香脆松化的酥性饼干。曾青山提醒,大部分酥性饼干

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较大量的盐、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医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医师曾青山)