

# 上班族 午饭应该怎么吃

□康康



午饭具有承上启下的作用，既要补偿早餐吃得少、上午运动量大、消耗多等可能出现的营养负债，又要为下午的活动之需储备能量。因而，饮食的品质要高，量也相对要足。也就是说，午餐主食分量要大些，副食花样要多些，肉类、蛋类、豆类、青菜类最好都要有。若能再喝上一碗热汤，营养就更全面了。

但在现实中，有相当多的上班族由于工作节奏紧张，应酬多，无法自己动手做饭菜，因此出现了非常多的饮食误区。

## 误区一：吃得太辣

一到午休时间，不少白领就成群结伴地去写字楼附近的餐厅、饭馆犒劳自己。几个同事一起撮一顿，一是每天都能换着花样吃，二来大家关系也拉近了很多。最火的菜系要属川菜和湘菜，许多人即使被辣得涕泪横流，也愿意舍命相陪。

辣椒中含有充足的维生素C、丰富的纤维，热量较低，而且辣椒中还含有人体容易吸收的胡萝卜素，对经常面对电脑的白领的视力有好处。不过，太辣的食品对于胃溃疡的人就不适合了。吃得太多，容易令食道发热，破坏味蕾细胞，导致味觉丧失。

## 误区二：一碗面条当午餐

这种习惯也有健康隐患，主要是营养不齐全。面条当午餐，确实是方便，但蛋白质、脂肪、碳水化合物摄入量不足，矿物质、维生素等营养素更是缺乏。而面食饱得快饿得也快，很容易产生饥饿感。

对于下午下班晚或者工作强度大的人来说，它们所能提供的热量绝对不可能确保机体整个下

午能量的供给，工作效率自然会下降。如果要吃的话，也应该多搭配一些蔬菜、蛋类食品。

## 误区三：喝酒助兴

请大家谨记，中午千万不要喝酒。中午喝酒不但影响下午的工作效率，而且还将严重影响工作质量。因为酒的主要成分是酒精，它对人的大脑有强烈的麻痹作用。如果一次饮用较多的酒，会使人的意识在很长一段时间内处于混乱状态，无法控制自己的情绪和行为。

## 办公室一族 午餐应常吃的食物

办公室一族习惯久坐于办公桌前，导致肠道蠕动不充分，很多办公室一族都有便秘的烦恼，如果在平时饮食中有意识地多选择下面几种蔬菜，可以起到十分有效的通便效果。

**莴苣：**具有开通、消积的作用，富含维生素C、天然叶酸、铁，常食莴苣，促进肠蠕动，预防便秘。

**空心菜：**含有大量的纤维素和半纤维素、胶浆、果胶等食用纤维素，有治疗便秘、便血、痔疮的作用。

**韭菜：**有“洗肠草”之称，它含有较多的粗纤维，且比较坚韧，不易被胃肠消化吸收，促进大肠蠕动，夏天建议偶尔食用。

**菠菜：**菠菜性凉、味甘，有养血、止血、润燥、滑肠、通便的作用。

**红薯：**凉血活血，宽肠胃，通便，慢性便秘者食之尤宜。

**白萝卜：**生吃可促进消化，其辛辣的成分可促胃液分泌，调整胃肠功能。另外，所含丰富的粗纤维，能促进胃肠蠕动，保持大便通畅。

# 压力大易患10种病

□王宗

美国卡内基·梅隆大学心理学家谢尔登·科恩10年的研究发现，有10种病和压力有关。

**抑郁：**约1/4压力大的人出现临床上的抑郁症状。

**肥胖：**研究发现，压力大的人身体分泌一种促进脂肪细胞膨胀的神经肽。

**痴呆：**压力大的老人患痴呆的概率比其他人高50%。

**频繁感染：**长期的压力破坏人的抵抗力，使人容易感染上感

冒或者流感。

**乳腺癌：**压力会增加乳癌风险，并加快其扩散速度。

**失眠：**压力大的人睡得少，睡眠缺乏规律。

**心脏病：**高压下的人，心脏病风险增加50%。

**荨麻疹：**压力大的人，荨麻疹更严重。

**生育能力下降：**压力过大可减少精子或卵子数量。

**中风：**压力大的人中风几率比常人高1倍。

# 黄金再降10元 专家声音： 金价近期不会涨 职工不用急着买

□本报记者 孙妍

昨天，京城各家金店都开始了新一轮调价，金价再降10元。国华商场、菜百下调了黄金零售价，足金由295元下调至285元，千足金由298元下调至288元，铂金价格也相应下调。太阳金店千足金饰品价格调整至286元/克，比调整前下调了10元。

太阳金店总经理于桂英建议想参与贵金属投资的职工：短期内黄金价格受到美国退出量化宽松政策的影响，将很难出现反转，建议想要投资的职工先以观察为主，减少建仓购买。

于桂英表示，2012年之前，

消费者对投资黄金的热情极度高涨，甚至有“非理性”的投资；而从今年开始，消费者更关注黄金饰品的佩戴价值。国华商场也适时抓住消费趋势，推出“字母萌萌哒”3D千足金时尚新品。26个英文字母在设计师的精巧构思下变得萌态可掬。据设计师介绍：“字母萌萌哒”这组字母黄金组合从选材到设计融入了设计师团队每名职工的心血，每个字母的设计都要经过近百次设计稿中反复推敲而来，大家可根据自己的喜好随心搭配。

# 看红叶何必非去香山 西山国家森林公园 赏红正当时

□本报记者 张江艳



进入深秋，又到了赏红叶的时候。相比于“人山人海”的香山，市民还有另一个好去处，就是香山边上的西山国家森林公园。

西山国家森林公园毗邻西五环，是距离京城最近的一座国家森林公园，2011年正式对外开放。公园主门区建成了高达25米的水瀑布和长达500米的花溪。溪流绕山而下，沿岸怪石耸立，流水潺潺。两岸山林静谧，花木繁茂，空气中饱含“负氧离子”，是京城内难得一见的山水型森林公园。西山国家森林公园内有多处红叶观赏点，可近赏，可远眺。公园内种植的100亩甘野菊也进入了盛花期。

此时的西山国家森林公园，已经是满山红遍，层林尽染。公园自10月12日起，一直到11月16日，正在举办第三届红叶节，历时36天。

小西山的彩叶树面积约5000余亩，此时正值壮年。公园有两条赏红叶的最佳路线，第一条为半山亭至鬼笑石的红叶岭路线，这条路线树种以黄栌为主，近景欣赏红叶；第二

条为梅园至鬼笑石的红叶大峡谷路线，这条路线树种以元宝枫为主，远景欣赏红叶。10月底到11月中旬，红叶开始大面积变红，逐步增至9成以上，是最佳观赏期。

## ●小链接

**公园位置：**香山南路与闵庄路交汇处西行300米

**自驾路线：**(公园门区停车位充足，可提供500余个车位，适合自驾游出行)

1、四环路四海桥出口出，沿闵庄路一直西行即到。

2、西五环香山出口出，走旱河路往南到闵庄路路口右转上闵庄路，一直西行即到。

3、西五环杏石口桥出，前方红绿灯掉头往西行驶500米，红绿灯右转上香山南路，往北到闵庄路路口左转，西行300米即到。

**公交线路：**目前到达西山国家森林公园门区的公交线路有7条(318、360、505、630、698、714、运通112)，南河滩站下车即到。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

### 秋冬宜多吃黑豆



黑豆富含铁和铜等矿物质，其中的抗氧化物含量高于其他豆类。营养专家表示，喝黑豆汤有助肌肉获得更多血氧，增强机体免疫力和抗寒能力，适合秋冬季节食用。

### 香菜防骨质疏松



研究表明，人过40岁后，骨生成减少，骨皮质变薄，尤以妇女为甚。此时，骨皮质薄似蛋壳，脆弱易碎。专家提醒，进入中年期的妇女应多吃含硼食物，以利身体吸收矿物质，保护骨骼，防止骨质疏松，而香菜中的含硼量就很多。

### 红灯

### 鱼豆腐并不健康



很多人涮火锅，都会来上一盘鱼豆腐。虽然其成分里可能含有少量的黄豆，但主要原料为鱼浆，遗憾的是，鱼浆的来源和品质却难以保证。鱼豆腐中往往含有大量的糖、油和盐，并且含有具有增稠等作用的修饰淀粉，徒增热量却无营养，此外，修饰淀粉中还含有一定量的磷酸，吃多了会伤害骨骼。

### 杏仁豆腐勿多吃



杏仁豆腐吃起来香甜滑顺，是很多人喜爱的甜点。其实，杏仁豆腐主要由杏仁、糖、鲜奶或奶粉等制成，还有些会添加含有饱和脂肪酸的精制椰子油，摄取过量会增加患心脏病的风险，建议不要常吃。