很多上班族因为工作繁忙，在饮食方面“不太讲究”，日积月累，很容易病从口入，下面就为大家盘点一下上班族的九大饮食恶习。

9上班族大饮食恶习

□马丽

恶习1：饮水不足

办公室一族在工作中，由于工作时精神高度集中，很容易忘记喝水，造成体内水分补给不足。体内水分减少，血液浓缩及黏稠度增大，容易导致血栓形成，诱发脑血管及心血管疾病，还会影响肾脏代谢的功能。

恶习2：水果当主食

很多办公室一族由于长期静坐的工作方式而造成的消化不畅、血脂增高、血管硬化等疾病，确实需要水果中的营养物质来化解。但是，水果不能当主食。因为水果中虽然含多种维生素和糖分，却缺少人体需要的蛋白质和某些微量元素。

恶习3：宴席不离生食

三文鱼、象拔蚌、鲈鱼、乌鱼、生鱼片、蛇、龟、蟹等办公室一族商务宴请时的首选食物中，存在寄生虫和致病菌的几率很高，再加上厨师们为了追求味道的鲜美，烹调往往不够充分，很容易让你在大快朵颐之时，病从口入。

恶习4：保温杯泡茶

茶叶中含有大量的鞣酸、茶碱、茶香油和多种维生素，用80℃左右的水冲泡比较适宜，如果用保温杯长时间把茶叶浸泡在高温的水中，就如同用温水煎煮一样，会使茶叶中的维生素遭到破坏，茶香油大量挥发，鞣酸、茶碱大量渗出。这样不仅降低了茶叶的营养价值，减少了茶香，还使有害物质增多。

恶习5：餐后吸烟

饭后吸一支烟，中毒量大于平时吸十支烟的总和。因为人在吃饭以后，胃肠蠕动加强，血液循环加快，这时人体吸收烟雾的能力进入“最佳状态”，烟中的有毒物质比平时更容易进入人体，从而更加重了对人体健康的损害程度。

恶习6：酒精过量摄入

大量或经常饮酒，会使肝脏发炎、肿大，影响生殖、泌尿系统。

恶习7：嗜饮咖啡

嗜饮咖啡会降低受孕率。每天每人喝一杯咖啡，受孕率就有可能下降50%；另外，喝咖啡还容易患心脏病，咖啡中含有高浓度的咖啡因，可使心脏功能发生改变并可使血管中的胆固醇增高。

恶习8：晚餐太丰盛

对于上班族来说，晚餐几乎成了一天的正餐。早餐要看“表”，午餐要看“活儿”，只有到了晚上才能真正放松下来稳坐在餐桌前，美美地大吃一顿。不过，晚餐不宜太丰盛，一般要求晚餐所供给的热量以不超过全日膳食总热量的30%。

恶习9：不吃早餐

严重伤胃，使你无法精力充沛地工作，而且还容易“显老”。德国埃朗根大学研究人员在对7000个男女对象的长期跟踪后发现，习惯不吃早餐的人占到了40%，而他们的寿命比其余60%的人平均缩短了2.5岁。而另一所大学在一次对80-90岁老年人的研究中发现，他们长寿的共同点之一是：每天吃一顿丰盛的早餐。

百元年票可免费逛一年

2015年北京游览年票开始发售

深受北京市民喜爱的“2015年北京游览年票”开始发售。今年年票新增了43家景区达到了100家，而年票零售价仅100元每册，实现1元钱游览一家景区，减免门票总价值达到3600元以上。

据主办方介绍，2015年票共包含京津冀100家景区，其中森林公园10家、花卉主题公园5家、风景名胜区51家、博物馆34家。其中4A、3A级景区博物馆占据50%以上。

2015年票包含的景区有八达岭水关长城、七彩蝶园、鹫峰、百花山、野鸭湖、古崖居、百望山、玫瑰情园、西山森林公园、孤山寨、莲花山、珍珠湖、千佛玉山、延庆百里画廊、热带植物园、八达岭森林公园、松山森林公园、周口店遗址、国家动物博物馆、地质博物馆、艺术博物馆、北京天文馆、警察博物馆、蓟州溶洞、九山顶景区、观复博物馆、十三陵双龙山、大杨山森林公园、东方普罗旺斯薰衣草庄园、花仙子万花园、百年栗园、洼里乡居楼、时代记忆纪念馆、智利国家馆、宝成博物苑、小站练兵园、黑峪神秘谷等。具体名单请登陆官方网站：www.xlc010.com查询。

2015北京游览年票采用“小人书”形式，不贴照片，不实名制，携带、使用方便，购买没有户籍年龄等条件限制。年票内页详细记载了每个景区、馆点的开放时间、景区特色、联系电话、行车路线及给您推荐最适合的出游方式，入网景区景点80%均可乘公交车到达。

24小时订票热线：4006767398，团购热线：010-62968202、62968232，团购可优惠。北展剧场、保利剧院、天桥剧场、梅兰芳大剧院及紫竹院、双秀、玉渊潭、北京植物园、北京大观园等地有售。

本周33种生活必需品价格走势

采集日期:2014年12月3日　　单位：元/公斤

品名＼市场	崇文门菜市场	白纸坊店美廉美超市	府右街店顺天府超市	双井店家乐福超市	新华百货店物美大卖场	公益西桥店乐天玛特超市	太阳宫店京客隆超市	太平桥店永辉超市	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	10.76	1.58	10.76	*9.90	10.79	早9.76	11.78	10.38	9.34	-13.5%
土豆/公斤	3.36	3.18	3.76	/	2.98	2.98	3.36	3.96	3.37	11.5%
白萝卜/公斤	1.98	1.58	2.36	1.76	1.38	1.76	1.56	1.98	1.80	24.0%
胡萝卜/公斤	1.76	2.58	1.76	1.10	2.98	2.36	/	1.98	2.07	-1.6%
大白菜/公斤	0.98	0.78	1.16	0.78	0.58	0.96	0.92	0.98	0.89	11.6%
西红柿/公斤	4.76	5.16	3.96	6.76	4.38	3.96	4.76	5.36	4.89	6.4%
黄瓜/公斤	7.98	9.98	8.36	10.36	9.98	10.76	9.72	8.76	9.49	61.1%
葱/公斤	3.36	3.18	2.36	1.92	3.18	3.98	3.36	2.98	3.04	1.4%
姜/公斤	9.98	9.98	17.60	9.56	9.98	/	7.98	31.96	13.86	-22.2%
蒜/公斤	5.98	7.76	6.76	6.96	7.18	7.36	5.98	5.18	6.65	-6.9%
圆白菜/公斤	2.36	1.96	2.36	1.60	1.78	1.36	1.96	1.98	1.92	-2.5%
芹菜/公斤	2.36	2.76	2.16	*1.98	1.98	2.76	1.96	1.98	2.28	12.6%
菠菜/公斤	2.76	5.98	8.36	3.78	3.98	5.36	3.96	3.98	4.77	7.4%
油菜/公斤	3.16	3.96	4.56	*1.98	3.38	4.76	2.10	3.98	3.70	7.4%
富强粉/公斤（古船）	2.98	/	3.98	/	*2.98	/	3.58	4.56	3.78	-5.1%
大米/公斤	4.98	4.38	5.12	*3.7	4.90	4.54	4.78	4.98	4.81	3.4%
玉米面/公斤	4.36	4.76	3.96	11.60	4.76	5.16	3.90	4.76	5.41	1.2%
绿豆/公斤	11.96	11.96	14.80	25.60	/	19.36	12.40	13.98	15.72	3.2%
花生油/升（鲁花一级）	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	0.4%
大豆油/升(金龙鱼)	8.10	8.10	8.76	7.98	8.10	/	9.36	8.58	8.43	-10.2%
香油/升(古币)	57.56	50.89	56.44	55.56	50.89	53.11	57.11	22.90	50.56	-3.0%
后臀尖/公斤	35.80	23.96	29.60	15.80	21.98	15.00	23.80	21.98	23.49	-11.3%
前臀尖/公斤	35.80	25.96	29.00	19.60	21.98	25.80	23.20	17.98	24.92	4.8%
五花肉/公斤	43.60	17.96	25.80	15.60	17.96	23.90	43.20	19.96	26.00	-4.8%
牛腩/公斤	83.60	51.96	43.60	49.80	51.96	87.60	71.80	61.96	62.79	1.3%
羊肉片/公斤	87.60	79.60	87.60	77.60	67.60	59.60	57.20	72.00	73.60	-5.8%
鲤鱼/公斤	19.60	19.80	21.60	19.80	11.60	19.80	/	11.98	17.74	-1.7%
整鸡/公斤	21.80	23.60	25.60	17.96	21.98	17.56	18.36	17.98	20.61	2.1%
鸡翅中/公斤	53.00	35.98	51.60	45.80	35.98	35.96	51.80	41.96	44.01	-2.0%
鸡胸/公斤	25.20	19.96	27.60	21.80	17.96	17.20	/	15.98	20.81	12.2%
三元加钙（袋）243克	2.05	2.10	2.10	/	2.20	2.10	2.10	2.10	2.11	0.0%
加碘低钠盐（限价）（400克）	2.80	2.60	2.60	2.80	2.60	2.80	2.80	2.80	2.73	0.0%
白糖/公斤	12.60	11.40	11.80	/	11.80	/	13.00	10.80	11.90	-3.3%

说明:表中各商品价格为该市场最低价。*为会员价

乐天玛特促销信息

单位:元

时间	活动内容	备注
12月10日-12月16日	会员当日单笔购物满128元加1元换购乐之选面巾纸300张×3包/提	团购/批发部参加
12月5日-12月16日	顾客当日单笔购物满38元加10元换购德力鼓形印花杯六件套	团购/批发部参加
12月5日-12月9日	关注乐天玛特官方微信，购物满108元即可使用一张立享5元券。	

限日促销

促销日期	商品名称	单位	促销价格
12月3日	大冬瓜	500克	0.88
	升林龙口粉丝	300克	3.99
	舒肤佳香皂	115克×3块	9.9
12月4日	胡萝卜	500克	0.68
	镇江香醋(优级)	550毫升	4.9
	四合院儿卫生纸	12卷2000克	18.9
12月5日	火龙果	500克	4.98
	南方黑芝麻糊	360克	8.5
	白猫生姜洗洁精	1500克	9.9
12月6日	透心甜进口香蕉	500克	3.68
	38度坛红星御酒	450毫升	9.9
	紫丁香海兰壶套装	套装	19.9

限日促销

促销日期	商品名称	单位	促销价格
12月7日	面条	500克	1.76
	伊利红枣酸牛奶	450克	6.5
	爱特福84消毒液	1.25升	5

限日促销

促销日期	商品名称	单位	促销价格
12月8日	鲤鱼	500克	4.98
	广乐177克（香辣竹笋/香辣金针菇）	177克	4.9
	云蕾神奇抹布强力去污型	袋	8.9

限日促销

促销日期	商品名称	单位	促销价格
12月9日	鸡脖子	500克	2.98
	杰亨鸡精	400克	7.9
	中华健齿白牙膏	155克	3.9

京客隆超市促销商品

单位:元

促销日期	商品名称	单位	优惠售价	促销日期	商品名称	单位	促销售价
12.5-12.7	紫甘兰	500g	0.99	12.5-18	草原红太阳180g美味/香辣火锅蘸料	50	4.60
12.5-12.7	平和琯溪蜜柚	500g	2.58	12.5-18	好丽友336g0蒂榛子/摩卡巧克力蛋糕	盒	18.20
12.5-12.7	牛腱子（促）	500g	22.9	12.5-18	费列罗300gT24钻石装巧克力	盒	92.00
12.5-12.7	冻去头基围虾	500g	29.9	12.5-18	康师傅240g牛奶口味蛋黄也酥酥	袋	6.99
12.8-12.11	香菇	500g	4.58	12.5-18	康师傅240g原味蛋黄也酥酥饼干	袋	6.99
12.8-12.11	库尔勒香梨	500g	5.98	12.5-18	怡达500g果丹皮	袋	10.80
12.8-12.11	京客隆羊排	500g	29.9	12.5-18	枣花村500g骏枣	袋	29.90
12.8-12.11	冻罗非鱼片	500g	9.9	12.5-18	江中猴姑336g7天装饼干	盒	49.00
12.5-12.11	百之岛250g（30/50）红虾仁	袋	25.8	12.5-18	芝麻官720g糖水黄桃罐头	平	9.90
12.5-12.11	羔羊肉片1	500g	28.4	12.5-18	乐事无限104g*2原味/黄瓜味薯片组合包	组	12.90
12.5-18	湾仔码头720g荠菜猪肉水饺	袋	19.90	12.5-18	锄禾700g快熟燕麦片	袋	11.50
12.5-18	思念500g猪肉大馅馄饨	袋	9.99	12.5-18	南方480g黑芝麻糊	袋	15.90
12.5-18	百富勤1kg原味鸡柳	袋	19.90	12.5-18	银鹭360g桂圆莲子/低糖莲子八宝粥	听	3.00
12.5-18	东顺20g长寿乌冬面	袋	0.99	12.5-18	七喜330ml柠檬味汽水	听	1.55
12.5-18	白玉375g 100%卤水北豆腐	盒	2.99	12.5-18	奥妙4kg净蓝全效粉	袋	29.90
12.5-18	双汇60g*10王中王	袋	14.90	12.5-18	四合院儿200抽*3抽纸	提	6.95
12.5-18	皇室450g蓝莓浇顶/香草味黄油曲奇饼干	盒	36.80	12.5-18	高洁丝240mm10片尊享丝薄日巾	包	8.95
12.5-18	德亚1L全脂/低脂牛奶(新)	盒	13.80	12.5-18	樱之花5片装热力贴	包	12.90
12.5-18	中裕5kg原味小麦粉	袋	22.90	12.5-18	宜洁9只装斜肩浸塑衣架	套	9.90
12.5-18	金健5kg东北水晶米	袋	29.90	12.5-18	立客2L PTC双层保温电热水壶	台	99.00
12.5-18	味美发180g东北黑木耳	20	19.90	12.5-18	美添乐YYB旋转拖	个	99.00
12.5-18	味美发450g龙口粉丝	24	11.30	12.5-18	宜而爽CL06/07N男罗纹圆领衫裤	件	69.00
12.5-18	贝尔火龙350g纯芝麻酱	24	10.90	12.5-18	宜而爽CL66/57N女罗纹圆领衫裤	件	69.00

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）