



早餐该咋吃？

内行为您盘点5个误区

□王宗

经过一夜的睡眠，体内储存的葡萄糖已被消耗殆尽，这时急需补充能量与营养。然而不少人忽视早餐的食用，经常只是随便吃一点，或干脆不吃。这样的确省事，但对健康的影响却不可估量，下面就为您盘点一些关于早餐的典型误区。

误区1：早餐越早越好

不少人习惯早起，清早五六点钟起床后就马上进食早餐，认为这样能及时补充身体所需也利于吸收，但事实上早餐吃得过早不但对健康无益，还可能损伤肠胃。

建议：起床后，宜先喝水补充睡眠时消耗的水分，活动20至30分钟后再吃早餐比较合适。

误区2：零食充当早餐

但平时肚子饿了吃点饼干、巧克力等零食可以，但用零食充当每天三餐中最重要早餐那就非常不科学了。零食多数属于干食，对于早晨处于半脱水状态人体来说不利于消化吸收，而且饼干等零食主要原料谷物虽然能短时间内提供能量，但很快会使人再次感到饥饿临近中午时血糖水平会明显下降，早餐吃零食容易导致营养不足、体质下降，引起各种疾病入侵。

建议：不宜以零食代替早餐，尤其不要吃太多干食，早餐食物中应该含有足够水分，如果当天早餐太干可以加上一根黄瓜。

误区3：油条加豆浆当早餐

“油条加豆浆”这对早餐搭档颇受人们青睐，但“油条加豆

浆”的吃法并不利于健康，油条在高温油炸过程中，营养素被破坏并产生致癌物质，对人体健康不利。此外油条跟其煎炸食品一样都存油脂偏高、热量高问题，早上进食不易消化，再加上豆浆也属于中脂性食品，这种早餐组合油脂量明显超标，不宜长期使用。

建议：早餐最好少吃豆浆加油条，建议一星期不宜超过两次；进食当天午、晚餐应尽量清淡不要再吃炸、煎、炒食物，并注意多补充蔬菜。

误区4：剩饭菜当早餐

不少家庭主妇都会做晚饭时多做些，第二天早上给孩子和家人做炒饭或者把剩下饭菜热一下，这样早餐制作方便，内容丰富基本与正餐无异，通常被认为营养全面，殊不知蔬菜隔夜后可能产生亚硝酸盐，会对人体健康产生危害。

建议：尽量别再吃头一天剩下的蔬菜；把剩余其食物做早餐一定要保存好，以免变质；从冰箱里拿出来食物要热透。

误区5：边走边吃早餐

路边购买早餐边走边吃，手脚动嘴动全身运动，这样的场景相信许多上班族都不陌生，尤其住处离单位远的人，早餐往往在路上解决，不过，边走边吃对肠胃健康十分不利，另外街头食品往往存在卫生隐患，有可能病从口入。

建议：如果选择街边摊食品做早餐，一要注意卫生，二是最好买回家或者到单位吃，尽量不要边走边吃早餐，以免损害健康。

年终奖1.5万 工薪一族如何理财？

□瑞德

最近，不少职工都拿到了年终奖，这笔钱怎么花才对得起自己一年辛辛苦苦的工作呢：买衣服？吃大餐？换手机？如果你也有类似的念头，不妨来看看这篇文章，听听理财师是怎么说的。

【理财案例】

孙先生今年28岁，已工作4年，今年刚拿到了15000元年终奖。目前，他已有存款6万元。孙先生计划用这笔年终奖买件新衣服回家过年，然后再请朋友们聚聚。另外，6万元存款想追进股市，争取获得更高的收益。

【案例分析】

理财师认为，像孙先生这样的工薪族，拿到15000元年终奖，只想到买新衣服，请朋友聚聚，理财意识比较差。另外，孙先生想将6万元存款全部追进股市，理财师分析认为不可行。根据目前孙先生的个人财务情况认为，应属于稳健型投资者，最好以低风险的投资品种为主，获得稳定收益。

【理财建议】

分析了孙先生各方面情况以

及风险承受能力，理财师对其个人的投资与理财建议如下：

年终奖合理分配

15000元年终奖要合理分配，比如拿出3000元可以用于购买衣服回家过年、邀请朋友聚聚，培养人脉等。而剩余的12000元，不妨存起来，可以投入余额宝，既能作为备用金，随用随取，还能享受4%左右的收益。

进行稳健型投资

孙先生虽然年轻，目前工作也挺稳定，但并不意味着风险承受能力就很高，理财师认为，孙先生目前正在事业的起步阶段，收入不高，存款少，属于稳健型投资者，6万元存款不建议投资高风险的股票，不妨选择一些风险低的理财产品，获得稳定收益要更加实在。

提高个人保障

此外，孙先生还要重视起自己的保障，不要认为自己年轻，身体很健康，无需购买保险。这种想法不可取，保险能转移生活中的风险，而且要趁早购买，越早购买费率越低。理财师建议孙先生日后可以给自己再配置一份意外险和重疾险，用于转移生活中的风险，提高自己的保障。

【健康红绿灯】

绿灯

吃菜让大脑年轻5岁



绿叶菜让大脑年轻5岁。在25岁之后，大脑会每10年以2%的速度递减萎缩。《神经病学》杂志刊登的一项研究显示，每天吃蔬菜（尤其是绿叶蔬菜）两份以上，可以使人注意力年轻5岁。

猕猴桃营养价值高



猕猴桃维生素C含量居水果之冠，每100克果子含200毫克维生素C，几乎是柑橘的100倍，西红柿的30倍，是名副其实的“天然维生素C片”，另外还含有丰富的具有保护血管功能的维生素P，营养价值甚高。

过年怎样喝酒不伤肝？

□马丽

春节作为中国人的传统节日，也是亲人团聚的日子，丰盛的佳肴，亲友围坐在一起，斟上好酒举杯祝福，吃喝间拉着家常，其乐融融，透着浓浓的年味儿。然而，喝什么酒，怎么个喝法，才能降低酒精对肝的伤害？

啤酒：一杯起，两杯止

啤酒的酒精含量最低，可以说是酒类里面最不容易醉人的。啤酒以发芽大麦为主要酿造原料的一类饮料，营养价值较高，含有碳水化合物、多种氨基酸、维生素、钙、铁、磷等物质有“液体面包”之称。但啤酒利尿，而且容易让胃部膨胀，因此不宜多喝。

黄酒：不超过100ML

黄酒属于低度酿造酒，其含

有丰富的营养，如糖分、有机酸、丰富氨基酸和部分维生素，适当饮用可以促进消化酶分泌，但一天不能超过100ML。

红酒：不超过100ML

红酒是酒中较为健康的一种，除了酒精含量低之外，红酒还含有多种氨基酸、维生素C，多种有机酸、矿物质以及一些“酚类物质”，少量饮用红酒可以降低血压，对人体心血管具有保护作用。

白酒：不超过50ML

白酒主要成分是乙醇和水，小小的一杯白酒，其热量却不低，2两50度左右的白酒几乎就相当于一碗米饭了。另外，其酒精含量较高，喝多了最容易加重肝脏的负担。

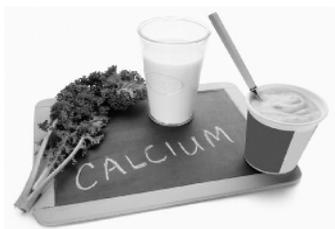
红灯

炒菜最好别用小火



炒蔬菜最好不要用小火，用大火炒的菜，维生素C仅损失15%。若炒后再焖一会儿，菜里的维生素将损失60%。所以炒蔬菜最好猛火快炒，且尽量少加水。

缺钙易导致失眠



缺钙的婴儿晚上容易惊醒，白天喜欢哭闹，成年人缺钙晚上入睡也会困难，睡着了也容易腿抽筋。因为人体细胞内信号的传导，神经递质的释放和肌肉的收缩都需要钙离子的参与，缺钙时，这些功能都会受到抑制，神经和肌肉都处于兴奋状态而引起失眠。

关注午报微信 实惠大礼等您拿

《劳动午报》微信公众号“迎新春惠职工送大礼”活动开始了。您只需用微信扫描右侧二维码或搜索劳动午报，关注劳动午报官方微信公众账号，进入活动页面参加此次活动，便有机会赢得一份实惠的礼品。什么？有多实惠？关注我们，您就知道了！我们期待着您的参与。



情人节将至 金玫瑰走俏

2月14日情人节即将到来，从昨天起，京城多家金店已把金玫瑰摆上柜台。记者昨天在国华商场看到，一层的情人节专柜里，已经摆满了金箔玫瑰花、铂金玫瑰花。其中既有6万元的铂金玫瑰花，也有特价199元的金箔玫瑰花，颇有和鲜花抢市场的架势。此外还有三五百元的时尚K金首饰、情人节密语链牌、手链等种类繁多的应景饰品。 本报记者 孙妍 摄影报道