



俗话说:民以食为天。可以说,一日三餐是人体营养的重要来源。其实,早餐在一日三餐中有着很重的分量。然而诸多原因,让不少上班族只能在路边摊买份早餐“边走边吃”,甚至有些人干脆不吃。怎么才能让职工吃上既放心又营养的早餐呢?不少单位都在积极探索有效的解决办法,并让职工食堂承担起这个重任。还有职工建议,企业可以尝试和知名餐饮店合作,解决职工的早餐问题。

如何让职工摆脱早餐“边走边吃”窘境?

职工呼吁:企业可与知名餐饮店合作

□本报记者 盛丽 周美玉

时间有限路边摊解决早餐

“早餐是一天中最重要的一餐,只有早餐摄取了足够的能量,人才能在一整天保持一个较好的状态。”中国老年学会老年营养专业委员会理事长付萍教授说。

付萍介绍,早餐距离前一餐的时间最长,一般在12小时以上,体内储存的糖原已经消耗殆尽,应及时补充,以免出现血糖过低。血糖浓度低于正常值会出现饥饿感,大脑的兴奋性随之降低,反应迟钝,注意力不能集中。“所以,不吃早餐或者早餐的质和量不够,容易引起能量和营养素的不足,降低上午工作、学习的效率。”

然而对于不少上班族,早餐却成为三餐中最为简单的一顿饭。“你平时吃不吃早餐?、你一般会在什么地方吃早餐?”近日,记者带着这两个问题随机采访了30位职工。调查发现,虽然多数人普遍会吃早餐,但是吃早餐的方式可以用“凑活”来概括,大都集中为“路边早餐摊购买”、“单位附近便利店购买”、“路边摊简单就餐”这几种。

其实,不吃早餐对于人体的危害不小。对此付萍介绍,饥饿时血糖降低,会使大脑出现障

碍,产生头晕、注意力不集中,记忆力减退,易疲劳,甚至影响大脑功能,导致智力下降。在身体上还容易增加很多疾病,例如增加患胆结石的风险,也会造成胃炎、胃溃疡以及心血管方面的疾病。

另外,付萍提醒爱美的女职工更需要注意:不吃早餐更易令人肥胖。首先,身体感觉较饥饿,以后的食量会增加;其次,能量不足,降低了新陈代谢率,继以令脂肪更易积聚,因为人体习惯储存脂肪以消耗空腹时的热量。

尽管早餐这么重要,但是不少上班族还是不重视早餐的准备。当问及其中的缘由时,一些职工也倒起苦水。“上班不能迟到,又想睡懒觉,没时间,早餐只能在路边摊买了边走边吃。”早上8点,位于南三环洋桥附近的一处早餐摊前,市民张丽按照惯例买一个灌饼和一杯豆浆,然后向公交站走去。

张丽是个朝九晚五的上班族,家住南三环的她工作地点在北三环。“每天早上9点就要到单位,迟到会扣钱,所以7点20起床,洗洗涮涮将近7点50分就要出门,哪还有时间做早餐。”



食堂让职工不再为早餐发愁

调查中,关于如何解决上班族早餐不能吃好的问题,不少人建议,用人单位需关注职工的早餐问题,帮助提供有效的解决方法。调查中,记者发现,确实有一些职工食堂供应的早餐,让人拍手称赞。

去年元旦,北京北水食品工业有限公司的食堂正式运行。成立一年多来,食堂得到了职工的欢迎,被总公司工会评为“职工最喜爱的食堂”。这背后有着什么妙招?

有了食堂,首先解决了职工吃早餐的问题,使职工不再为去哪儿吃早餐而犯愁了。以前由于没食堂,职工们每天早上要么吃些零食充饥,要么就是到公司附近的早点摊上随便买一些果腹,既不健康也不卫生。

而公司食堂正式运营后,解决了包括总公司北京水产有限责任公司在内的80多名职工就餐问题。职工吃上了干净卫生的早餐,也解决了职工因外出买早餐导致上班迟到的问题。

职工董艳华家住石景山区,她每天6点半就从家里出发了,“因为走晚了路上比较拥堵。”董艳华介绍,如果在家吃早餐,不到6点就要起床,即使能早

起做早餐,那么早也吃不下去。往往就是7点多到公司后,在附近买个煎饼之类的对付一下。

现如今,董艳华每天早上都能在公司食堂吃到可口的早餐。食堂本着勤俭节约、健康饮食的原则制定了早餐食谱,包括油饼、包子、豆浆、花卷、鸡蛋、咸菜等,还有各种粥。职工食堂购买的都是高品质油、面、菜,让职工像在自己家里一样放心就餐。食堂大师傅孙国军说:“拿炸油饼来说,油两天就换一次,保证干净卫生。”

民以食为天,食堂虽小,却是事关职工最直接、最现实的利益。职工食堂建设作为一项实事工程,较好地解决了职工“吃饭难”的问题,为职工营造了温馨舒适的用餐环境和工作环境,也体现了“关爱职工、以人为本”的管理理念。“时下,地沟油、添加剂等问题屡屡遭到曝光,在外就餐,职工身心健康面临多种威胁,成立食堂,提供早餐和午餐,也是民心所向,使职工有了‘家’的归属感。”北京北水食品工业有限公司工会主席田颖说:“职工吃好早餐,一天的工作效率也会提高很多。”

期待企业与知名餐饮店合作

不久前,相关部门召开全市公共空间设施治理暨设施二维码管理工作部署会。会上,相关负责人表示,本市将对二环内主要大街和轨道交通出入口的早餐车实施“退路进社区”;制定早餐门店发展政策,替代现有早餐车服务,制定早餐车退路进店、进社区发展计划。

今后,市商务委牵头组织研究发展门店早餐代替早餐车的相关政策,制定早餐车退路进店、进社区计划,并组织各级政府实施。

各区市政市容委组织早餐企业对各早餐车产权单位对二环内主要大街和轨道交通出入口的早餐车实施退路进社区;市城管执法局负责组织对二环内主要大街的黑早餐车进行执法。同时,还将规范设施设置和日常管理。本市将清理全市仿冒、闲置的早餐车;制定早餐车行业管理规范、标准,规范造车设置、经营行为和日常保洁维护标准,清理设施附设广告;取缔非营业时间违法占路的早餐车设施。

其实,近些年相关部门一直在思考关于市民的早餐问题。早在2010年,市商务委按照《北京

市早餐经营示范店规范(试行)》,对全市首批999家“早餐经营示范店”正式挂牌。2012年,市商务委公布了首批944家合格的早餐经营固定门店,这是继2010年首批挂牌的999家餐厅基础上通过“复审”的门店,这些门店遍布全市16个区县。

据了解,去年北京市政府办公厅发布《北京市提高生活性服务业品质行动计划》,在早餐等生活服务业发展方面提出要求。其中包括,在城六区基本形成以固定门店早餐服务为主、便利店增设早餐服务为辅、其他形式为补充的便民早餐服务体系。2017年底前,符合早餐经营示范店、规范店标准的早餐网点达到1500家以上;在此基础上,向社会公布早餐网点目录,方便市民消费。

对此,职工除去称赞,还提出期待更多的正规门店建设在企业集中的地点。“有些用人单位因为硬件限制,无法建设职工食堂,需要外来资源来联手完成职工的用餐问题。”从事行政工作的赵萌说。“比如,企业可以尝试和知名的餐饮店合作,来让职

工吃的放心、有营养。”

此外,调查中,还有不少职工和职工食堂的管理者也问到关于早餐的营养问题。按中国人的饮食习惯,怎样的早餐才算营养较为均衡呢?对此,付萍介绍:“要知道,‘牛奶+鸡蛋’并非完美营养早餐,这只是在蛋白质方面很充分。”

付萍解释,“营养早餐的四大要素:谷类能量,蛋白营养,碱性豆奶,果蔬精华。”也就是多吃包括全麦面包、馒头、粥类、杂粮、豆浆、脱脂牛奶、鸡蛋、水果蔬菜。少吃油条、汉堡、蛋糕、饼干、薯条、火腿、方便面、碳酸饮料等。

因此,付萍建议,早餐应吃“热食”,才能保护好“胃气”。早晨如果吃喝冰冷的食物,必定会使体内各个系统更加萎缩,血液不畅。同时,经过一夜的睡眠,人体从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分,起床后体内处于一种生理性缺水的状态,所以,先喝杯温水再进食早餐,这样既能纠正生理性的缺水,又能降低血液的粘稠度,改善器官功能,对预防一些疾病有很大的好处。