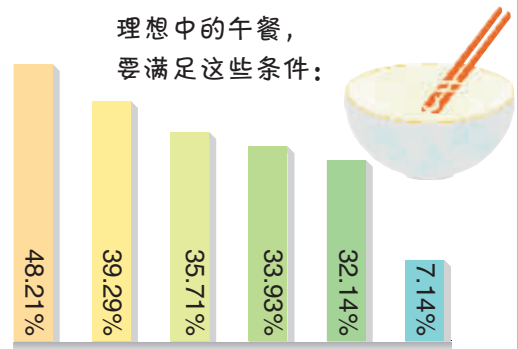
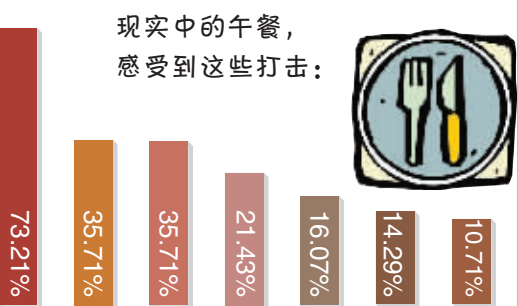


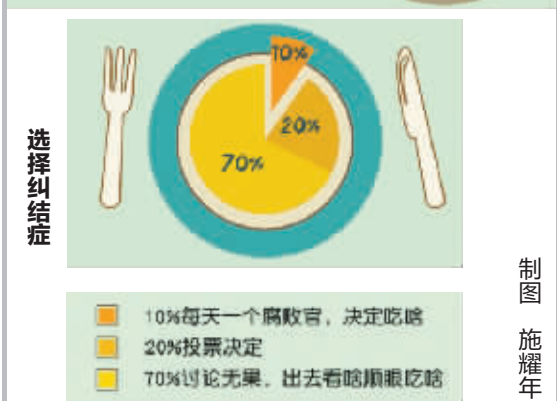
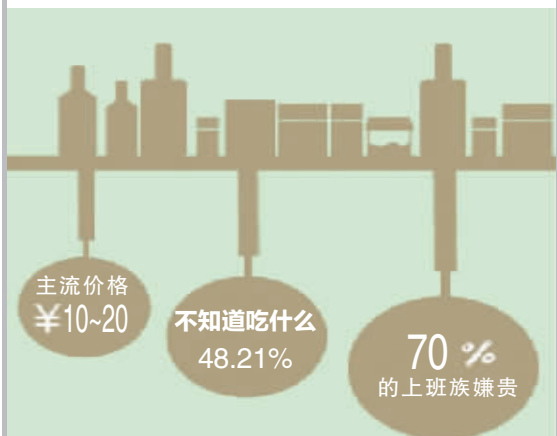
【上班族的午饭综合征】



- 离公司距离近，走几步就到了
- 价格合理，毕竟每个月就那么点钱
- 就餐服务环境很重要
- 上餐速度快呀，不用掐着时间赶回去
- 吃得再好，也不如营养和健康重要
- 无所谓，吃饱就行



- 菜单单一，没吃几天就厌了
- 卫生很令我担忧
- 中午吃饭的人太多
- 味道实在有点糟糕
- 价格很贵
- 上菜或送餐速度慢
- 营养不够



制图 施耀年

午饭前半小时，QQ 饭搭子讨论组准时滴滴滴响起。“哎，又到中午了，今天吃点儿啥？”“愁啊，要不还叫楼下外卖吧。”“不是吧，闻到味道都要吐了。”“那中午去哪儿吃？”这样的场景和对话，对于许多白领而言，恐怕是再熟悉不过了。一面拿着不菲的薪水，一面却为吃顿舒心的午餐犯了难，许多白领不禁要问：我们的午餐到底在哪儿吃？我们的午餐应该吃点儿啥？

为午餐犯了难的白领们，你们都在纠结什么呢？小D日前对我市部分写字楼白领的午餐状况进行了调查，结果不尽如人意：许多白领对自己的午餐并不满意，甚至有白领称自己的午餐存在健康问题，着实令人担忧。

记者 褚笑寒 施忆秋 蒲超琳



5.36%

便利店凑合下

●“面包、水果当午饭，将就着解决下吧”

“像我们这样在写字楼办公的公司一般没有食堂，所以午餐就只能自己解决。”汤小姐在南部商务区一家广告公司工作，她告诉小D，周围的快餐实在吃腻了，自己又处于减肥阶段，所以午餐一般就到楼下的便利店买点面包，将就着解决一下。汤小姐说，自己周围不少女同事也习惯不吃或少吃午餐，有时候是因为工作忙，有时候是因为减肥等原因自己不想吃。

莉莉就是一个一直将减肥挂在嘴边的姑娘。午餐时间她都是在办公室啃水果，不吃正餐。“把蛋白粉和麦片搅拌成一碗喝，再吃一个苹果，这就是我的午餐，既省钱又减肥。”莉莉很满意目前的状态。“我早餐吃得很丰盛，中午也不是很饿。而且我的抽屉里还储备了饼干、话梅和牛肉干，饿了的时候就吃点。”

应付一下午饭的态度，不只是减肥中的女生会有。在宁波市一家房产公司从事策划工作的张先生就表示，午休时间不长，为了节约时间他常常去买点方便面或者热食当做午饭，“以前经常点外卖，但外卖一般都要提前订，工作太忙容易忘掉，订晚了就得等12点才能吃到午饭，太耗时间了，还不如直接来便利店吃点，一般15分钟内就可以搞定。”

白领午饭焦虑症大调查

关注宁波白领午餐系列报道①



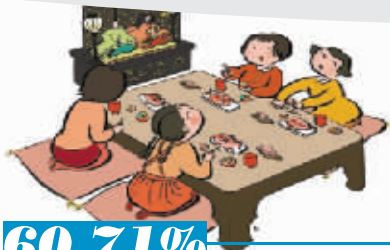
“午饭吃什么？”
“去哪儿吃？”

编后语

你还认为中饭只是件吃饱就行的小事？为了让“今天中午吃什么”这句话不再成为每日困扰白领们的难题，小D从本期起启动“关注白领午餐”计划，让我们一起把活着并吃着这件事变得更加美好吧。如果有好的餐馆或食堂，您可以加入D壹时间官方微信，通过微信推荐给我们，并附上“手机号+姓名+白领午餐”，让大家分享您的美味心得，同时您将有机会获得“绿色食府”100元代金券一张。数量有限，送完为止。



白领们，你们都上哪儿吃午饭？



外出就餐

●“午餐要吃好，搭伙觅食也不贵”

每日午餐时分，我们经常可以看到写字楼里的白领三五成群地外出觅食。不瞒大家，小D也是其中的一员哦！那么，为什么有这么多白领选择外出搭伙觅食呢？

在外贸公司从事跟单工作的陈小姐就是个外出觅食党，对她来说，午餐是一天当中非常重要的一餐，工作午餐自然不是将就着解决下就可以的。“我们公司没有食堂，我和同事基本上都是下去找家餐馆搭伙吃饭，一顿午饭每个人20元钱就够了，饭菜也不错。个人觉得工作午餐的营养和口味都比较重要，宁肯多花点钱，也要吃的好点，不能亏待自己。”

“公司有微波炉，但我不想早起做便当，订外卖又要等，太麻烦，所以一般都去楼下的中式快餐店吃点，方便卫生。”在外贸公司从事会计工作的杨小姐告诉小D，比起自带便当和外卖，自己更倾向于搭伙出去吃午餐，“毕竟午餐还是很重要的，搭伙吃个饭也不贵，比外卖还丰富一点。”



留守食堂

●“喜忧参半，吃得好要碰运气”

在上班族的印象中，食堂通常与“难吃”、“菜式重复”等词汇联系在一起。

但在采访中，小D发现有不少白领对食堂还是颇为满意的。在银行上班的叶女士说：“我们写字楼的食堂相当不错，自助餐有10~12种，还有水果。有时候还有下午茶和夜宵。”叶女士如是说。有这样心情的上班族也不在少数，另一位在电视台上班的许先生表示，他们食堂的菜色很多，“便宜又好吃，我们这里很少人去食堂的。”

“物价在上涨，找个实惠、好吃的食堂吃饭可是个好事。”在宁波某高校附近上班的王女士则选择了在高校食堂蹭饭。她告诉记者，在学校食堂吃饭有的可以用现金，而且小吃种类很多，价格相对便宜。除了高校食堂，在事业单位员工食堂也能发现“蹭饭一族”的身影，这类食堂饭菜不仅质量有保障，价格也稳定。王女士表示：“遗憾的是带点补贴性质的食堂一般不对外，不过难不倒蹭饭族，通过熟人，借个饭卡，就能美美地吃一顿。”



自带便当

●“盒饭在手，我的午餐我做主”

“早晨拎着一个铝饭盒上班，到了午餐时间，人人手中都捧着一盒热腾腾的饭菜”——这是上个世纪上班族带中饭的情景。最近自带午餐竟又悄然流行起来，“上班族带饭族”队伍越来越壮大。

“每天晚上我让家里特意留出一些菜，第二天在办公室微波炉里一热。既营养又健康。”在某广告公司工作的王小姐还向记者传授了自制便当的诀窍，“把米和食材全部丢进电饭锅里，稍加调味后，就以一般煮饭的方式完成一锅杂烩饭。”王小姐表示，她公司的不少女孩子受她影响，也开始自制便当。一到中午大家就围坐在一起，边吃边聊。

在科技园发园内某写字楼上班的“技术猿”陈先生也选择自带便当，他告诉小D，公司自带便当的同事不在少数，“中午不必和别人争餐厅位子，也省了外出觅食的时间，对像我们这样经常忙到没时间出去的人，不失为好方法。”



16.07%

叫个外卖

●“叫得起但是我等不起，你快点来”

在天一这种写字楼密集的商圈，中午高峰时期等电梯外出就餐，就成了白领们每天最头痛的事情。于是，很多白领都选择订外卖，不少白领的办公桌上都有厚厚一沓外卖单。在天一附近上班的郑小姐表示，公司楼层高、大楼电梯少，午餐高峰时连等待加上下一个来回就需十多分钟，出去吃顿饭，差不多要花掉一个小时的时间，而午休的时间也才1个小时，搞得大家每次吃饭都狼吞虎咽，不得已只能选择外卖。

外卖订餐胜在省事，价格也相对便宜。但由于原料、制作等环节的疏忽，让很多外卖存在着各种的卫生问题。“像我们这样没有条件吃食堂的，平时也没时间带饭的，叫外卖是解决午餐的最佳方案。其实我也经常抱怨外卖不好吃，也知道不一定卫生，可没办法，迫于现实也只能在抱怨中继续吃下去。”王小姐无奈地告诉我们。由于没有统一的标准，送餐服务很不正规，“有好几次中午11点左右就订了餐，结果2个多小时后才送到，实在让人无法接受。”

这些误区 让你膝盖中箭了吗？



在营养专家看来，中饭不只是吃饱那么简单。午餐在一天的饮食当中具有承上启下的作用，如果吃得不好，不仅会影响工作效率，还会导致肥胖、贫血、胃炎、糖尿病等病症。那么白领们在饮食搭配中都存在着怎样的误区呢？让我们跟着李惠利医院营养科主任、副主任营养师金科美的解读“涨姿势”吧。

误区1 只要能吃饱就行

专家解读：营养结构不合理

白领们往往为了追求味觉上的刺激或时间上的便捷，而选择川菜、火锅、麻辣烫和洋快餐。金科美指出：“目前白领的午餐主要问题是营养结构不合理。几个人合伙下馆子，点的菜往往只重口感，肉食偏多，过于油腻。洋快餐更不能多吃，过多食用后最直接的影响就是肥胖。”

中国有句老话叫做“早饭要吃好，中饭要吃饱”，在专家看来午餐最好只吃八分饱。因为如果吃得过饱，就会延长大脑处于缺血缺氧状态的时间，从而影响下午的工作效率。可以多吃蛋白质含量高的肉类、鱼类、禽蛋和豆制品等食物。

误区2 自己带饭最卫生

专家解读：不是所有的菜都适合做便当

一些上班族喜欢把头天晚上做好的饭菜带到办公室，中午用微波炉稍稍加热，的确是实惠又健康的上选。不过需要注意的是，并不是所有的菜都适合再加热。

金科美解释道：“蔬菜煮熟后在室温下储藏1~3天，亚硝酸盐含量达到高峰，所以尽量选择新鲜购买的蔬菜，建议蔬菜当天新鲜烹制。”适合再次加热的蔬菜品种也不是没有，比如番茄、海带、茄子等就适合做便当。另外海鲜容易腐败变质，也不建议用作便当的食材。

误区3 只吃水果能减肥

专家解读：长此以往胃功能退化

“为了追求苗条而放弃正常饮食的做法是不可取的。长期节食会造成食欲不振，严重者可能会导致神经性厌食症。”金科美介绍，获得好身材的正确方法有很多，用失去健康换来的身材还有什么意义呢？

对于拿水果当午餐这种情况，专家表示，水果与蔬菜各有营养特点，两者不能相互代替。各种蔬菜都含有丰富的膳食纤维，能促进肠蠕动，让肠胃新陈代谢保持正常，使得一些有害物质（包括致癌物质）没有机会在肠道里滞留和被吸收，这还是预防便秘的有效方法。

误区4 狼吞虎咽赶时间

专家解读：用餐时间不少于半小时

调查中发现，白领的午休时间以一小时至两小时居多，但不少受访者表示自己能在十几分钟之内解决一顿饭。其实进餐速度太快不利于机体对食物营养的消化吸收，正常情况下，用餐时间应该不少于30分钟，这样才能保护胃。

此外，在适当时间里就餐最重要。据了解，一般每天中午的11点到下午1点之间属正常就餐时间。但是，您必须在每天中午的同一时间吃午餐，以适应胃肠道正常功能的发挥与调节。