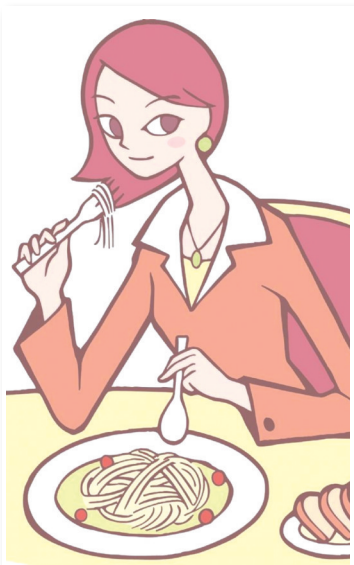
亲，别让午餐“糊弄”了你



对于午餐，很多白领要么图省事叫外卖，要么三五人长期下馆子，更有很多女性把水果、零食当午餐……长期膳食营养结构的不合理，导致身体素质下降。那么，白领午餐，如何做到既营养又健康？ 王珊珊

洋快餐：能量高，营养低

洋快餐味道可口，卫生有保障，因而受到许多年轻白领的青睐。但是，它的能量极高，为了使食物可口，洋快餐往往会使用较多的食盐、糖精、味精，长期食用会造成维生素B1缺乏，还会诱发高血压等慢性疾病。

对策：为控制能量摄入，尽量不要点能量很高的洋快餐。最好不要选择套餐，选用汉堡的同时，饮用低能量饮料，或搭配生菜沙拉，补充不足的营养。

中式快餐：不卫生，不健康

中式快餐省钱且节约时间。但中式快餐菜品往往不够新鲜，菜式变化较小，容易吃腻。其次，盒饭盐分和油脂容易超标，绿叶蔬菜不足。最主要的是，有些快餐店可能使用“地沟油”，对健康极为不利。

对策：订中式快餐应选择质量有保证的配餐公司或有送餐许可证的餐馆，确保食品新鲜和安全。要多点青菜，选择荤菜也要尽量点口味较清淡的菜肴。

下小饭馆：盐、油超标

饭馆吃饭可以吃到不同种类的食物，营养不算单一。但是小饭馆的菜，盐分和油脂往往超标，不够健康。而且点菜往往比较重视口感，容易造成营养结构不合理。

对策：到餐馆吃饭，最好不要选择小餐馆或者路边摊。点餐时要多点蔬菜，少点油腻食物。饭后甜点最适合的选择是水果。此外，不宜长期固定在一家餐馆就餐。

零食凑合：摄入营养绝对不足

零食凑合是所有午餐类型中最伤身体的，有些女孩更是把水果当午餐。这样摄入的营养绝对不足，久之可导致营养不良，免疫力下降。

对策：零食不能当做正餐，三餐之间，可选择营养价值高、易消化的零食。减肥一族，可在午饭前1~2个小时食用水果，以减少午餐摄入量。

自带：保存不当，食物易变质

毫无疑问的是，自己亲手打造的午餐，既不必担心卫生问题，还可以随心所欲搭配各种营养。但是，自带午餐要注意的问题很多，比如要前一天晚上做好准备。天热时保存不当容易导致食物变质……时间久了，估计也会嫌烦。

对策：自带菜只能8分熟，避免微波加热营养损失。适合微波炉加热的烹饪方法是蒸、红烧、炖等，加热控制在2分钟左右。米饭是最好的主食。

合肥老郊区人联谊会正在招募中

“虽然那地那人没变，合肥却不再有个满是菜园叫郊区的地方。”回忆起曾经的郊区老家，合肥老郊区农家乐负责人的语气中显得有点不是滋味。

随着合肥大建设的发展，2002年国务院批准合肥市区划调整后原郊区的一些乡镇并入其他区。一夜间，从地道的农民变成“城里人”，从自建的平房搬进了楼房，一晃近十年，昔日的老郊区已不见当日的模样，老郊区人也完全融入都市生活，老郊区人生活发生巨变。

变的是窗外的风景，不变的是曾经的记忆。值此合肥郊区政府撤销十周年之际，现合肥老郊区人联谊会正在积极筹建中。联谊会将发挥联系广泛的优势，充分调动、整合曾在郊区工作过、生活过的政府官员、专家、学者、企业家等宝贵资源，加强联络，促进交流，增进友谊，倾情交流。

如果你曾工作在郊区，如果你曾生活在郊区，如果你的记忆里有郊区，欢迎加入。联系电话：13505607759。

王珊珊

亿美法红
纯正的优雅 非常低调
诚招宣城、六安一级代理商
省内其余城市二级代理和分销
亿美法红旗下系列产品：
*100%法国原瓶装进口
*100%AOC级别（法国政府评定最高级别）
*100%法国著名庄园酿造并装瓶
合肥团购热线：0551-5770600（601-619）
億美法紅
为亿万中国人民的美好生活法红
做全世界最好的葡萄酒
安徽亿美贸易投资有限责任公司
www.yimeitrade.com
郑重承诺：我公司每一瓶酒皆为原装进口，若非原装进口，我公司按零售价的十倍赔偿！
敬请认准亿美防伪商标，谨防假冒！

大中华区总代理：15家法国著名酒庄，40余款AOC级别葡萄酒
全国招商热线：0551-5770609/5770619

新概念 心体验 馨享受
合肥老郊区农家乐即将扑面而来
有奖竞答 >>>>