

# 这顿 承上启下 的饭 他们这样吃

## 姐妹花记者调查上班族午餐用餐情况

今天中午上哪吃?吃些什么呢?每天一近中午时分,这是诸多上班族交流频率最高的一句话。一个看似简单的问题,却让每天忙于工作的上班族烦恼不已。对于有员工食堂的上班族,这个难题相对会缓解很多,然而,对于那些需要自行解决午饭的上班族们,可谓是每到饭点必纠结。为此,上班族们也是八仙过海各显神通,选择了属于自己的用餐方式。

连日来,姐妹花记者对部分微信好做了一个“午餐吃什么?”的小调查,结果显示,不同的生活方式和工作环境,是决定上班族用餐形式及菜品样式的最关键因素。正如一句老话所说:白菜萝卜,各有所爱嘛。接下来,就请大家跟着姐妹花记者,一同去感受我市部分上班族的午餐世界吧。

首席记者 王晓鸣 见习记者 徐赛瑾



### ►周璐 服装店销售员 主要用餐方式:附近快餐店就餐

周璐是城区南苑路一家服装店的销售员,每天上班从早上10点到晚上6点。我最喜欢的其实是回家吃饭,既干净又合胃口,但是实际情况并不允许我这样做。周璐介绍,如果回家,每次路上来回都得花上半个多小时,如此午休时间基本全花在来回的路程上,根本就没有多余的时间好好吃饭。周璐说她和店里的同事每天基本都是去附近的快餐店

吃饭,这是最快解决午饭的方法了,时间太短了,我们觉得能填饱肚子就可以了。对于像周璐这样时常站立工作的上班族来说,是绝不能空着肚子的。

饱腹的问题解决了,对于饭菜的质量,周璐却显得有点无奈。每天我们基本吃盒饭,贵倒是不贵,一顿饭最贵也不会超过15元。两个素菜一个荤菜再加一碗汤,我们也不怎么挑

食。周璐说,选择这样的用餐方式,大概已有五六年时间,现在每天到了饭点,大家都会条件反射般地跳出“快餐”两字。

我最向往的就是能在家好好吃午饭,这样下午的工作都会变得愉快些。周璐认为,如果时间允许,能够自己做顿午饭是一件快乐的事,不仅营养搭配得好,而且能自由地选择自己喜欢吃的东西。

### 记者手记

### 不妨在既有模式上进行一些小改善

午饭具有承上启下的作用,既要补偿早餐吃得少、上午运动量大、消耗多等可能出现的营养负债,又要为下午的工作之需储备能量,其重要意义不言而喻。

调查中,记者发现,受时间等因素所限,选择快餐作为午餐主要用餐方式的上班族占比不小。而从营养角度分析,盒饭属于不平衡膳食,长期食用易导致热量超标。而且吃快餐的话,很多人会狼吞虎咽几分钟就解决问题。而进餐速度如果过快,不利于机体对食物营养的消化吸收,还加重了胃肠负担。在正常情况下,用餐时间应不少于30分钟,这样既能保护好胃,又能让大脑安静下来,以利于用更好的精力投入到工作中去。

那么,既不可能回家吃饭,又不愿走出室外就餐,午餐该如何吃才相对更健康呢?从营养专家的角度看来,自带便当不失为一种好办法。现在很多单位都配备有开水炉、微波炉等用品,就像上述的张晓茜一样,早上做好自己喜欢的饭菜带到办公室,中午稍作热加工,就可以吃到美味的私房菜啦。虽然准备起来略嫌麻烦,但对于中午不能回家的上班族来说,已是实惠又健康的上选了。

此外,营养专家建议,到了午餐时间,上班族还是不妨动动双腿,能够步行前往15分钟左右到达的餐厅就餐。因为忙碌了一上午,餐前步行15分钟,即可放松紧张的神经,又是很好的开胃行动,而餐后步行15分钟,就可促进消化,返回岗位后精力也更充沛。此外,上班族在用餐的时间里,最好还能固定约上几个饭伴,吃饭的时候大家交流交流信息,既增进了友谊,又营造出就餐好心情,这对于促进食物的消化吸收也是比较重要的。

每一名上班族都是忙碌且辛苦的,如何才能真正放松心情增加工作效率,那就让我们从改善最基本的午餐,提升营养开始吧!

### ►吕雨馨 银行前台人员 主要用餐方式:叫外卖

每天八九个小时的工作时间,基本是在岗位上度过的。和大多数上班族一样,办公室生活占据了吕雨馨日常工作的大部分,以至于早餐、午餐甚至于加班时候的晚餐都是在办公室里解决的。而作为一名银行的前台人员,从早上八点到晚上六点,早餐和午餐都是在相对狭小密闭的空间里就餐的。

我的午餐主要就是点外卖,这

样相对快速方便。所以每天一近饭点,我就会开始想今天又要点什么?吃饭?吃面?还是索性吃零食?需要作一番思想斗争。吕雨馨笑道,至于外卖的菜品是否新鲜、做菜的环境干净与否,还有这份外卖的营养程度如何,这些问题常常不被列入考虑范围。

我们银行前台的午饭时间都是轮流吃的。今天我先吃,我就要吃得

快点,让后吃的同事能早些吃饭。有时我们突然想吃点重口味的食物,但是在密闭的空间里,空气不流通,一时间气味难以消散,很多时候想想还是放弃吧。吕雨馨说。

吕雨馨表示,自己很渴望天天都能吃上一份精致的午餐。她认为,如果能够早上习惯早起,其实不妨也试着在家里自制一份便当,这样营养跟得上,菜品也新鲜,吃着放心。

### ►陈家明 机关工作人员 主要用餐方式:定点餐厅用餐

到外面选择一家好餐厅,是我解决午饭的不二选择。陈家明告诉记者,工作10多年来,对于午餐,自己一直有个习惯,那就是喜欢在固定的地方吃饭。然而寻寻觅觅,陈家明一直没有找到令自己最为满意的餐厅,直到发现单位附近一家新开不久的餐厅。

交谈过程中,记者了解到那家餐厅的人气较为火爆,午餐菜品种类很

丰富。陈家明也十分注重营养搭配,除了饭菜,还会选择一些水果、小点心做为饭后甜品。

在这里吃饭的好处就是饭菜比较可口,而且不用排很久的队。由于距离近,吃饱喝足后还能回办公室睡个午觉。陈家明说,这家餐厅周一到周五的饭菜都会有所不同,所以自己挺期待每天的午饭,因为不重样的菜品能让自己的胃得到满足。

作为一名有着10多年工龄的上班族,陈家明认为吃午餐十分重要,绝对不能草草了事,一定要营养可口两不误才行。在陈家明看来,目前这家餐厅算是满足了自己对于午餐的追求,所以自己也会坚持到这里用餐。当然,如果能够出现一家就餐时间更为方便、菜品更为营养美味的餐厅,自己自然也会重新做出选择。

### ►张晓茜 企业员工 主要用餐方式:自制便当

清晨6点,大多数人还在熟睡的时候,张晓茜忙碌的身影已出现在厨房内。在总部中心某公司工作的张晓茜是一个不折不扣的便当达人,各式各样的小菜,靓汤均不在话下。

一个人生活也不能将就,要照顾好自己,最基本的一条就是要好好吃饭。张晓茜是一个独自在外打拼的年轻姑娘,她常说,这个世界上没有什么事,是一顿饭解决不了的。热爱生活的她每天都会换着花样给自

己做不同的菜品,满足自己的胃。

我是个挑食的人,为了把便当做得丰富,就会想尽办法折腾。张晓茜说,自己最近比较偏爱低脂又不失营养的饮食搭配,所以告别了红烧肉,选择了海鲜。像什么厚切三文鱼、香煎银鳕鱼、虾仁意面、鳗鱼饭、基围虾、金枪鱼饭团,这些很多人只能在酒店餐厅里吃得到的美味,张晓茜做得得心应手,而且很多时候还会根据自己的口味进行创新。同时,

为了营养均衡,张晓茜还会准备一些自己喜欢的水果做为饭后甜点。

对于食物,张晓茜的要求是不仅口感好,还要高颜值。准备便当就像画画,把好看的食材点缀在一起,能让自己食欲大开,心情也会变得很愉快。张晓茜说,这样自带有味有颜的便当,自然是一个解决午餐的好方法,既干净又营养,最重要的是,能给我们忙碌平淡的工作增添几分温馨和愉悦哩。



既服务到人 更服务到心

YBQJMH