

上班族吃饭别凑合

外卖要少吃 营养要搭配

□本报记者 尹晓玉

工作忙事情多、单位离家远等原因导致很多上班族的午餐或叫外卖，或在单位附近的快餐店匆匆吃上一顿。长此以往，可能会引发肥胖、高血压、高血脂等。上班族如何吃的健康，听听营养师怎么说的。

饭前吃点水果坚果防便秘

忙完手头的工作，低头看表已经是中午11点多了，又到了午饭时间。在市区金山路与淞江路交叉口附近一家房地产公司上班的冯瑞瑞，因家离公司较远，每天中午只能在公司解决午餐。“早上总是慌慌张张地出门，基本没有吃早饭的习惯。每天中午不到下班时间就饿得不行了，但一下班又开始发愁，经常把各类外卖和公司附近的餐馆在脑子里过一遍，最后还是不知道吃什么。”冯瑞瑞说，麻辣烫、米饭、擀面皮、热干面，她的午饭几乎都是这老几样，外面的饭太油太辣，导致她经常便秘。

像冯瑞瑞一样，经常不吃早饭，午饭又在外面吃的上班族，怎样才能尽可能保证饮食均衡、健康？市中心医院营

养科副主任邓莹沛表示，这类人群，在午饭前一个多小时，可以先吃些水果、坚果或牛奶、豆浆等，缓解饥饿感。餐馆食物中所含的脂肪多、维生素少。饭前先吃这些，不仅可以避免中午吃得过多过快，也补充了维生素、纤维素，可预防、缓解便秘的情况。

常吃高油高脂食物易发胖

下午6点，结束了一天的工作后，因为中午吃的外卖盒饭，还不太饿，姜言和三个同事决定先去网吧玩游戏，约好晚上8点去吃小龙虾。几个年轻人，几乎每天都是这样的生活节奏。

“我家在外地，一个人在漯河工作，也不会做饭，所以，午饭、晚饭经常跟单位的几个年轻人一起在外面吃。同事在一起边玩边吃，还能联络感情。就是在外面吃饭太容易胖了。”姜言告诉记者，上班两年，他已经胖近十公斤了。

邓医生表示，餐馆食物中所含的脂肪多，维生素、纤维少，长期吃容易发胖，而肥胖会引发高血压、高血脂、冠心病等一系列慢性疾病。对于中午基本是在外吃快餐，晚上又经常有应酬或聚餐的上班族来说，午饭时应优先点蒸、

煮、炖、凉拌的菜肴，喝豆浆、酸奶替代甜饮料和酒类，自觉少吃油腻食物，多吃蔬菜、菌类、豆腐等，这些食物可防止发胖。

21点饿了喝碗粥

小谷在亲戚家的工厂上班，因远离市区，中午只有一个小时的午饭时间，所以，他的午餐基本在工厂的食堂吃。“食堂的饭真的太难吃了，要么是清汤寡水的汤面条，要么是找不到一根肉的蒸面条……我中午有时候不吃饭，有时候对付两口，就晚上能安心吃饱。”小谷说，他喜欢熬夜，基本每天吃完晚饭到睡觉前，都会再吃一顿宵夜，导致经常消化不良，得半夜起来吃几片健胃消食片才能睡着。

邓医生建议，午餐吃很少，晚上一般都会吃的多。如果经常晚上感到饥饿，可以在21点至22点之间喝一小碗粥，或者一杯酸奶、牛奶，还觉得饿的话，可以再吃个西红柿。等到饿得很严重再吃，反而很难控制数量，经常睡前进食的过饱，非常容易导致消化不良。这些食品饱腹感比较好，又容易消化，也不会妨碍睡眠。



出门妆就脱，走几步口就渴。虽然30℃左右的高温天气还不能称之为酷热难耐，但在室外长期暴晒，身体还是吃不消的，建议在户外活动的小伙伴们一定带上遮阳伞、涂抹防晒霜。

天气炎热，在饮食调理方面要少油腻，以清淡、质软、易消化为主，也要加强营养，可多喝一些番茄汤、绿豆汤等。

今明后三天天气

6月15日	多云间晴 19℃~31℃
6月16日	多云转晴 18℃~32℃
6月17日	晴天多云 17℃~32℃

感谢葛战旗提供信息

生活小贴士

7月1日起，转诊转院审批可用微信办理了

□本报记者 齐放 通讯员 袁继伟

6月14日，记者从市医疗工伤生育保险管理处了解到，7月1日起，市直城镇职工不用再跑市行政服务大厅了，转诊转院审批微信上就能搞定。

据介绍，为进一步优化服务流程、提高工作效率，市医疗工伤生育保险管理处回应民生关切，把服务融入

“互联网+”，简化市直城镇职工转诊转院审批流程。从2017年7月1日起，我市城镇参保职工就诊需要转诊转院时，不再需要前往市服务大厅现场审批盖章，只需要定点医院将审核批准后的转诊转院人员相关信息，通过微信上传至微信号“市直转诊转院审批”审批，批准确认后即完成本次转诊转院审批手续。

据了解，我市城镇参保职工市直转诊转院定点医院分别是：市中心医院、市二院、市三院、市中医院、市医专二附院、市六院、市医专三附院、市传染病医院、市精神病医院、慈善精神病医院。以上综合性医院中除市中心医院外，其余医院所外转病人原则上为正在该院住院治疗的病人。

矿泉水吃药最损药效

很多人认为，矿泉水水质好，用它吃药更安全。其实矿泉水中含有多种矿物质，它们可能影响药物在体内的作用，生成沉淀物。例如，用矿泉水送服四环素类抗菌药、强心苷类药物以及中药，不但会使药效降低，可能还会产生副作用。尽量不要用矿泉水服药。

分类信息

2cm×4cm 单价50元 4cm×4cm 单价100元

本版对所有信息的手续都严格进行审查，仍不能保证每一条信息的真实性，请客户在使用本版信息时认真核实相关资料，签订有效法律合同，因本版信息导致的一切纠纷自行负责。

业务联系：13781707655 宋丽君



扫描二维码 做广告送广告
咨询电话：5670019

财务审计

低价快办审计报告
电话：13937188053

鑫启程会计
学会计 特价560元
代办公司 500元 代理记账 190元
源汇区人民路华东商务7楼
18236213601

旺铺租售

仓库厂房出租
银鸽大道东有仓库厂房对外出租，水电、办公设施齐全，交通便利，价格面议。18903959888 李先生

夜市摊转让

位于黄河广场，位置居中，客流量大，生意好，因其它发展转让，有意者联系刘先生，价格面议。电话：13721312796

火锅店转让
会展中心西500米，一楼大厅460㎡，因夫妻离异急转让。电话：15303953186

售房
黄路路华山美食城门面房一至三层，346.98㎡，售价98万元。现营业中。13938025083

门面房招租

人民路与交通路口东营业房，一楼8间，二楼5间，电梯直达，已精装，无转让费，可分租。邻停车场宾馆商场车站，位置优越交通便利。
13783078997

烧烤火锅店转让

东外滩美食街东段，一楼营业中，130㎡，生意兴隆，接手即可盈利。18839512326

百业信息

易经研究
生意 官运 财运 考试 工作 婚姻 生克化解 起名 家居布局 新房规划 地理勘察
电话：15803958920 赵老师 15603958221
辽河路与舟山路交叉口向东100米路南农行家属院

澳大利亚旅游签证
可务工，男女均可，有经济实力，办理快。13120132760

高价求购陈年老酒、礼品、字画
老酒珍藏公司常驻本市 电话微信同号15600389840

售房

滨河路昌建外滩小区，临河，27楼，125㎡，位置优越，精装修，拎包入住，价格面议。

门面出售

人民路新天地门面房两套（钟楼附近），面积分别为111㎡、147㎡，位置优越，现营业中，价格面议。电话：13939528767

家政服务

洁爽保洁公司
专业单位家庭保洁 外墙玻璃幕墙清洗 石材 地毯 专业外墙漆
6188458 13653950591

家天下家政公司
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
6666991 15139506611

信德保洁 信汇装饰公司
石材翻新 单位保洁 地毯清洗 化粪池清理 旧木地板翻新 地光 打蜡 外墙清洗
www.lhxdbj.com 电话：15039500115

投资咨询

贷款
退休贷、分期房二次贷、保单贷、代办代还信用卡、极速贷、网贷，一小时拿钱。13949867767

信用贷款

工薪贷、精英贷、车房贷、保单贷、老板贷。手续简单，放款快！**15803950580**

借款就到富华德

10年诚信经营，高效快捷办理。车辆、房产抵押借款，月息1分，购房分期7厘，当天放款。
15517678889 0395-6196177

保姆月嫂

雪绒花母婴关爱中心
服务内容：月嫂育婴 催乳 小儿推拿 满月发汗 保姆护工 常年培训 安排就业
昌建东外滩A2座24楼21室 13939531652

乐帮家政公司
月嫂育婴 保姆保洁 钟点护工 免费培训
5571157 18639995528

健康咨询

失眠专家问喜洋
中国睡眠研究会会员
地址：太行山路与颍河路交叉口东北角 电话：6155120

装修装饰

申港装饰
室内外装饰设计 二十年专业经验
家庭住宅、办公、餐饮、酒店、洗浴、会所、商业店面、展示等各类空间。
设计、施工、建材选购一站式服务
服务热线：13323673857 0395-3326199

起名改名

漯河老起名馆（九五开业至今）
起名改名、改名就找李治明。为公司、工厂、门店、人名策划。市区文化路与建设路十字口向南20米路西 电话：5960625 18239561370

传递最实用的生活资讯

欢迎刊登分类信息

婚介信息

世纪缘
白领相亲会所
2003年~2017年
世纪缘全城寻找
诚心找对象的人
地址：市人民路美盛大厦B座十楼
相亲热线：3398505 2121213

●征婚：男（91769）63岁，1.74米，丧偶，身体健康，无负担，国企退休，单独生活。寻温柔善良、身体健康的退休女士。电话：2116177

●征婚：女（33000）28岁，1.60米，无婚史，独生女，私企文员，苗条靓丽。觅阳光开朗、有稳定收入的男孩。电话：3398505

●征婚：男（31929）30岁，1.70米，无婚史，本科医生，稳重有事业心。寻有上进心、有担当、稳重踏实的男孩。电话：2193193

●征婚：女（33002）25岁，1.65米，无婚史，销售，肤白靓丽，苗条秀气。寻有上进心、有担当、稳重踏实的男孩。电话：2193193

汽车租赁

顺利汽车租赁 114转

对外租赁各种小轿车、商务车、旅游用车、婚庆用车及机场接送。美盛大厦A座拐角处 电话：2129777 2189799 15729337700 13939588683 舟山路与海河路交叉口 15139555517