

<<上班族零食加油站>>

图书基本信息

书名：<<上班族零食加油站>>

13位ISBN编号：9787801888877

10位ISBN编号：7801888871

出版时间：2008-1

出版时间：现代出版社

作者：黄占英

页数：132

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<上班族零食加油站>>

### 前言

作为一名食品学者，我经常被问到的一个问题就是：吃零食究竟好不好？

其实，与世界上的其他事情一样，很难绝对地说吃零食是“好”还是“不好”。

这不是含糊其辞，也不是有意推诿，而是一种负责任的科学态度。

可以想象，即使是我们有经济能力尝遍山珍海味，鱼翅燕窝等等美食，也不可能天天吃，顿顿吃，毫不讲究数量、方法和时间。

这样下去，不仅会感到厌烦，而且还可能会影响身体的健康。

因此，吃零食是健康助手还是健康杀手，关键并不在于零食本身，而在于人的选择。

基于对中国“食育”工作的多年研究，我一直非常关注大众的饮食营养与健康，其中自然也包括零食。

虽然从科学角度上来讲，我并不提倡零食，尤其是“饱食”时代。

但实事求是地说，零食已经进入每一个人的生活，几乎每个人都吃过零食，完全与零食绝缘的人根本不存在。

从物资最贫乏的年代，一段甘蔗，一口橘瓣糖，到现在种类多到让你挑花眼的零食，人们不再只是将零食单纯当作果腹之物，而是一种生理和心理的需要；并且，随着食品加工技术的发展，商家们在零食中加入了多种营养，试图让人们相信它具备了不同的补养功效：补充能量、舒缓情绪、美容健体、益智补脑……对于不同的人群而言，零食的作用更有针对性，上班族常常将零食作为一种调解压力、与朋友或同事沟通的工具；我曾经接触过的，从校园的学生到工作的白领，几乎每个女孩都喜欢吃零食，商家也以美味技术及各种宣传引诱人们消费零食。

“高血脂”“肥胖症”等等生活方式病，多为零食所累。

零食可能成为生活的乐趣，也可能成为健康的杀手，关注零食的营养知识，也许可以让我们享受乐趣的同时保持健康。

总之，在食品极度丰富的今天，多数情况下人们并不只是因为饥饿而吃零食，而是把它作为一种时尚、自由和浪漫的生活，一种心理需求、情绪调节和捡拾回忆的方式。

然而，“饱食时代”的零食，如何把握享受和健康双赢，绝非易事！

既然零食已成为饮食与生活不可分离的一部分，那么关于零食的话题，就不再是吃不吃的问题，而是如何控制的问题了。

零食和网络游戏一样，需要自己的自觉控制，更需要商家的公益心。

## <<上班族零食加油站>>

### 内容概要

对于不同的人群而言，零食的作用更有针对性，上班族常常将零食作为一种调解压力、与朋友或同事沟通的工具；我曾经接触过的，从校园的学生到工作的白领，几乎每个女孩都喜欢吃零食，商家也以美味技术及各种宣传引诱人们消费零食。

“高血脂”“肥胖症”等等生活方式病，多为零食所累。

零食可能成为生活的乐趣，也可能成为健康的杀手，关注零食的营养知识，也许可以让我们享受乐趣的同时保持健康。

既然零食已成为饮食与生活不可分离的一部分，那么关于零食的话题，就不再是吃不吃的问题，而是如何控制的问题了。

零食和网络游戏一样，需要自己的自觉控制，更需要商家的公益心。

本书就是专门为上班族准备的，介绍了各种零食对改善体力、脑力、心情、睡眠、生理、情调等方面的功效。

## <<上班族零食加油站>>

### 书籍目录

#### 序言

#### 第一章 体力优化站

站台一：早餐省略族的零食加油秘籍

站台二：下午饥饿族的零食加油秘籍

站台三：饮食不规律者的零食加油秘籍

站台四：应酬缠身时的零食加油秘籍

#### 第二章 脑力充电站

站台五：脑子不够用时的零食充电锦囊

站台六：反应迟钝时的零食充电锦囊

站台七：记忆力差者的零食充电锦囊

#### 第三章 心情转换站

站台八：压力大了，吃点什么

站台九：脾气大了，吃点什么

站台十：伤了心了，吃点什么

#### 第四章 加班加油站

站台十一：工作狂们的零食守护宝典

站台十二：熬夜丽人的零食守护宝典

#### 第五章 职业调和站

站台十三：Office一族的零食呵护圣经

站台十四：用嗓一族的零食呵护圣经

站台十五：粉尘环境下工作者的零食呵护圣经

#### 第六章 睡眠助推站

站台十六：这些零食让你睡得快

站台十七：这些零食让你睡得香

#### 第七章 美容便捷站

站台十八：明眸善睐，小零食巧发力

站台十九：秀发润泽，小零食巧添彩

站台二十：肌肤嫩滑，小零食巧增姿

站台二十一：口齿诱人，小零食巧着色

#### 第八章 美体魔法站

站台二十二：“腰”娆动人，零食的减肥魔方

站台二十三：挺“胸”而出，零食的诱惑魔方

站台二十四：纤腿丝滑，零食的风情魔方

#### 第九章 保健直达站

站台二十五：增强抵抗力的零食保健秘方

站台二十六：乳房病患的零食防护秘方

站台二十七：心脑血管病患的零食防护秘方

站台二十八：骨质疏松病患的零食防护秘方

站台二十九：胃肠病患的零食防护秘方

#### 第十章 生理调节站

站台三十：生理期零食调理手册

站台三十一：月经不调的零食调理手册

站台三十二：痛经问题的零食调理手册

站台三十三：白带异常的零食调理手册

#### 第十一章 季节变换站

<<上班族零食加油站>>

站台三十四：春季消困的零食体贴法则

站台三十五：夏季防晒的零食体贴法则

站台三十六：秋季润燥的零食体贴法则

站台三十七：冬季暖身的零食体贴法则

第十二章 休闲情调站

站台三十八：出游时的体贴零食

站台三十九：家庭里的温馨零食

## &lt;&lt;上班族零食加油站&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 体力优化站白领丽人最“饿”：不是“省略”了早餐，从而导致能量摄入不足，就是因为草草地对付一下了事，丝毫不考虑营养成分的均衡与否。

也难怪，在这样一个工作节奏超前繁忙的时代，效率就是业绩，工作完成得不好，被老板K了可不好玩。

不过，俗话说得好“人是铁，饭是钢”，没有充足的营养作为保证，是很难有出色业绩的。

而且，这种营养缺乏的状况一旦持久，后果不堪设想。

那么，怎样在既有条件下，便捷、有效地适时补充体力呢？

吃点零食不愧是很IN的选择。

怎么样，过来秀一下？

站台一 早餐省略族的零食加油秘籍早晨的一分一秒都奉献给了睡眠，很多“懒女孩”只能不吃或少吃早餐去上班，从而成了不折不扣的早餐省略族。

因此，在能量“短路”的情况下，难免会疲劳、反应迟钝，无精打采地疲于应付，严重地影响了工作效率和质量。

而且，长此以往，人体快速地衰老，胆结石、贫血、胃病、肥胖以及各种慢性病也不请自来，严重地危害了身体的健康。

补充体力，关键在于补充能量。

对早餐省略族来说，吃一些富含碳水化合物、蛋白质和维生素的，能产生饱腹感的零食，可有效地解决身体能量供应不足的问题。

牛肉干牛肉干广受白领青睐，蛋白质和氨基酸成分极为丰富，还富含铁、钾、锌、钠、硒等矿物元素和一定量的碳水化合物，不仅能够为上午的工作提供必要营养，而且能形成一定的饱腹感，是上班族抽屉里的必备零食。

[食用对对碰]谷类膨化食品、果蔬食品[功用一箩筐]益气血、补脾胃、强筋骨、消渴、消水肿、缓解体乏无力、健齿[选购DIY]牛肉干(条)种类很多，有咖喱肉、五香牛肉、香辣牛肉、牦牛肉等多种风味类型，若嫌牛肉干(条)坚涩难嚼，可选用袋装牛肉条、牛肉丁代替。

燕麦片燕麦产自高寒地区，富含碳水化合物、水溶性纤维素、维生素E、B和铁、钙等多种矿物质，所含能量非常丰富。

在工作间隙冲上一杯，能够有效地缓解不吃早餐带来的能量匮乏问题。

此外，燕麦还有显著的减肥功能，可以放心食用而不必担心发胖。

[食用对对碰]加蜂蜜、牛奶(或鸡蛋)等开水冲泡(或轻煮)，每餐一杯[功用一箩筐]减肥、排毒养颜、利消化、降低胆固醇[选购DIY]有纯麦片和混合型麦片(已加入牛奶等)两种，如果在办公室饮用，最好选择免煮的混合型麦片。

饼干饼干富含碳水化合物、纤维素，以及磷、铁等矿物质，能为身体提供多种能量。

饼干遇水膨胀，容易产生饱腹感，是缓解饥饿的理想零食。

[食用对对碰]每次5~6块(约50克)，注意多喝水[功用一箩筐]利消化、防便秘[选购DIY]饼干的种类很多，有酥性饼干、威化饼干、曲奇饼干、夹心饼干、加钙饼干、蛋卷等，不过，低热量、低糖、低脂的饼干应该列为您的首选。

面包面包营养素含量非常全面，富含碳水化合物、蛋白质、维生素和矿物质等，不但能够为上午的工作提供充足的养分，还能很好地缓解饥饿感。

面包种类丰富，风味多样，有很大的选择空间。

[食用对对碰]每天不超过300克[功用一箩筐]预防结肠癌、乳腺癌和各种肠道疾病[选购DIY]面包的种类很丰富，有奶油面包、法式面包、吐司面包、三明治、热狗等，购买的时候应尽量选取全麦面粉加工的低热量面包。

鱼片干鱼片干多由海鱼烘干而成，香酥可口，富含蛋白质、钙、磷和多种氨基酸，能为人体提供多种稀缺营养素。

鱼片干不含油脂，热量低，是早餐提供能量的高手。

## <<上班族零食加油站>>

[食用对对碰]每天不超过100克[功用一箩筐]均衡营养、益智[选购DIY]最好挑选沙丁鱼、秋刀鱼、鲭鱼、鲱鱼的制品温馨提示尽管不吃早餐有多种理由，但不吃早餐对身体的危害确实很大。

有人给出了不吃早餐的几大危害：营养不均衡，抵抗力下降；易患胆结石；易发心肌梗塞；易形成血栓；容易发胖；加速衰老；影响生长发育和学习(工作)效率；易患消化道疾病；加大患慢性病的几率；易引起便秘。

上述几点虽不一定准确、全面，但不吃早餐对身体的伤害足以引起每一个人的警醒。

尽管有我们给出的几种零食作为参考，但毕竟用零食代替早餐不是长久之计。

爱护身体，应该从吃好早餐开始。

## <<上班族零食加油站>>

### 编辑推荐

《上班族零食加油站》由现代出版社出版。

<<上班族零食加油站>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>