



Women's Health at Work



## 上班时的午餐饭盒

有益健康的午餐饭盒，是健康的饮食计划的重要组成部分。有益健康的午餐，能帮助您避免在午后昏昏欲睡，而且在回家时不容易觉得肚子饿，否则您在等待晚餐做饭的时候就往往会吃一些不健康的零食。

所以，我们现在就告诉您几个准备午餐饭盒的技巧。

- 首先，您需要确保您在上班时定时吃饭、吃点心。这包括早茶、午餐和下午茶。早茶和下午茶不是指茶、咖啡和蛋糕或饼干；您需要选择一些健康的点心。
- 一定要吃一个水果。您在办公桌前可以把水果当做快速方便的点心。
- 在准备午餐饭盒时放入酸奶是一个好办法，有助于增加钙的摄入量。试试在低脂肪希腊酸奶中加入一些新鲜水果，为健康的食物增添好味道。
- 增加蔬菜摄入量的一个好办法，是在快餐盒里放入生的蔬菜条和樱桃西红柿（cherry tomato）。盒里可以放入一小勺低脂肪的豆泥（hummus），这样味道更好，而且可以增加蛋白质。
- 三明治是流行的午餐选择。尽量放进一些蔬菜。试试在三明治里夹胡萝卜丝或黄瓜片，而且一定要在三明治里放入有益健康的其他成分，比如瘦肉和全麦面包。
  - 尽可能用剩下的烤鸡肉或烤牛肉代替经过加工、包装的肉，例如火腿。
  - 您也可以尝试一些不同的食物，比如糙米色拉配吞拿鱼和蔬菜，或者藜麦（quinoa）配鹰嘴豆和蔬菜。
- 另一种很好的午餐选择是用色拉配一些蛋白质食物，例如剩下的鸡肉、一个吞拿鱼罐头或一些豆或豆荚。在色拉里加入蛋白质食物，可以帮助您觉得精力充沛的时间更长。

- 在办公桌上靠近身边的地方放一瓶水，提醒您喝水，以便帮助您保持足够的水分。

请您尽可能试试这些诀窍，让您的午餐饭盒既健康又美味。请记住，我们必须尽力保证自己在上班时吃得健康，全天保持健康、平衡的饮食。

**编写本材料的协作方:**



SHAPE计划是一个集体锻炼计划，可以帮助您学习如何形成健康的生活方式。详情请跟WentWest联系，号码是：（02）8811 7100