



在百度中键入“办公室零食”有近780万条相关链接，华丽的展示了一个色香味俱全的office美食世界，天上飞的，海里游的，地上跑的，民族范儿，国际范儿，各种风味应有尽有。谁能忍住它们的诱惑？反正我忍不住喽！

好吃不贵 干活不累



□ 小慧

Office 零食 必备素质

对于上班族而言，在办公室里吃零食多多少少是要有所顾忌的——最好不要弄脏手的；要吃了不长肉的；方便隐藏老板领导发现不了的，所以要当合格的办公室零食还必须具备以下素质：

1 独立包装。可分而食之，想吃多少吃多少，吃的时候也不容易弄脏手；即使不是独立包装，也一定要有封存条，方便下次食用。

2 具有一定时间的保存期限，方便存储。不是每个办公室里都有电冰箱吧，所以那些怕晒的，怕潮的，怕这怕那的最好就不要放在办公室里了。

3 低卡路里，低热量的。现在的食品包装袋上一般都会注明食物成分，仔细研究一下购买绝对没错。饼干可以选择粗粮的，饮料可以选择无糖的，远离垃圾食品。

经典的必备美味

吃零食可以有效地缓解压力补充能量，特别是在下午三点，这是一天中最疲惫的时间。忙碌了大半天，写字楼里的我们开始感到缺氧，口干，精力不集中。一个马来西亚布丁，几颗泰国大哥花生配着一杯三点一刻奶茶都可以让你迅速恢复能量，提神醒脑，加油工作。

苹果：抗氧化高手。“One apple a day, keep doctor away”特别适合整日面对电脑的上班族们。建议连皮一起吃，因为约1/3的营养成分存在于皮内。



葡萄：保护血管的健康水果。红葡萄(或紫葡萄)富含多酚，特别是在皮和籽里，尤其在籽里。研究发现如果每天喝两杯紫葡萄汁，可以大幅度提高血液中一氧化氮的水平，预防血栓的形成。

红枣：最养颜的女性食品。中医讲：每天五颗枣，青春永不老。可以用红枣泡茶喝，也可以直接吃枣。总之，养成习惯就好，坚持几年你会发现自己的气色改善很多。



杏仁：让我们更长寿。每天吃20—25颗甜杏仁可以显著降低患心脑血管疾病的风险。甜杏仁应当连皮吃掉，因为杏仁皮中含有丰富的抗氧化物质。

核桃：最著名的补脑食物。最好现碾现吃，因为核桃仁直接暴露在空气中时间太长就会被氧化破坏。另外，最好不要吃热加工后的核桃食品。因为加热超过70摄氏度，核桃中的亚麻酸就会遭到破坏。



甘草杏：生津又止渴。对饮食不规律而造成的“食火”有很好的作用。冬季干燥的时候更可以食用。

燕麦巧克力：纯营养的燕麦与巧克力口感的完美融合，不甜不腻，健康营养。据说4块燕麦巧克力加上适量温开水立刻变身一碗营养的麦片粥。



各色蜜饯果脯：东北大兴安岭野生蓝莓干，100%的番茄果脯，新疆的葡萄干，马来西亚甜蜜车厘子，菲律宾的芒果干，老北京的杏脯……不一样的新鲜，一样的美味。办公室里的经典选择。

咖啡&牛奶：准备一杯低脂牛奶(比全脂牛奶减少2/3脂肪)，加一小勺咖啡粉，以太古糖或芭尔糖(安全的甜味剂)来调味，一切就太完美了。



加班扛饿的美食

加班肚子饿得咕咕叫的时候，一包方便面，一根火腿肠绝对胜过人间美食无数。但在低油健康的目标下，非油炸的方便面，方便米饭，风味米粉成为高端大气上档次的不二之选。

方便面：日本发明的用简单方法即可煮好的面食。如今中国是世界上消费方便面最多的国家，绝对是加班不可缺少的储备。方便面发烧友甚至选出了世界上九大美味的方便面，绝对高端大气上档次，让加班吃面也变的那么有格调：
KOKA可口非油炸炒面黑椒味(新加坡)
公仔面鸡肉味(我国香港)
札幌一番盐味拉面(日本)
农心辛拉面BLACK(韩国)
评判屋中华拉面 盐味(日本)
喜达牌咖喱味特别版(印度尼西亚)
札幌一番酱油味拉面(日本)
日清芥末蛋黄酱炒面(日本)
营多捞面烧鸡味珍宝装(印度尼西亚)



各种肉干香肠：方便面的好伴侣，对于无肉不成席，无肉不欢的朋友们这些各色精致肉干、烤鱼片、鱿鱼丝绝对是上佳之选。



减肥MM的必备

既想满足口腹之欲又不想吃出游泳圈的mm们一定要慎重的选择自己的零食，好在现在各种无糖、低脂的产品层出不穷，总有几款适合你。

无糖类饮料：可口可乐的零度，三得利的无糖乌龙茶等，方便好喝又健康。
粗粮饼干：健康又美味的休闲美食，怕胖mm的办公室必备。
低卡路里的酸奶：不仅营养丰富，而且可以帮助肠道消化、排毒，有利于减肥哦！
海苔：含有多种维生素和矿物质，含碘量尤其高，几乎不含什么脂肪，也没有什么能量！



黑巧克力：世界上最著名的养心食品，同时也是让我们的味蕾和大脑一起快乐的食物。关键是没有这么高的卡路里，解馋又健康。



怀旧美食里的童年记忆

当你被工作计划压得喘不过气的时候，当你因为加班倍感无奈的时候，这些存在于儿时记忆中的美食可以让你立刻心情穿越，回到那无忧无虑充满快乐记忆的童年时光。

马来西亚咪咪虾条：色泽金黄，口感酥脆，膨化食品中的经典。
梁丰麦丽素：圆润香甜，入口即化，记忆中的样子熟悉的味道，让人回味无穷。
环美威化饼干：80后童年盛行的一种美味零食，堪称80后零食中的LV，酥脆的夹层外包裹着浓浓的巧克力，承载着我们许多儿时的欢乐记忆。
百达牌情趣劲跳糖：这绝对是零食中的战斗机，记得它刚上市的时候，几乎人手一包，红极一时。
万兴隆的无花果丝：儿时记忆里酸酸甜甜的味道，让人想念至今。

