

10款办公室零食

OL瘦身好伙伴



上班族们都在办公室准备很多的零食，其实殊不知这些零食中的热量超级多，会让你一下子胖死。所以一定要算准热量，做到精准的吃零食。

▶花生

坚果中丰富的亚油酸成分，可帮助脑部血液循环；它们还含有丰富的蛋白质以及植物油，肚子“咕咕”叫时可以充饥。习惯于久坐的白领，不妨准备花生、核桃、杏仁等坚果。长时间坐在办公桌前，患心血管疾病的可能性会高出很多，而常吃核桃等坚果类食物能使发病几率大大降低。

食用原则：花生脂肪含量也较高，应注意摄入量，否则容易引起肥胖。

▶海苔

紫菜(海苔)中含有多种维生素和矿物质，含碘量尤其高，经常食用可防止由于缺乏碘引起的皮肤灰暗、毛发干燥和生长缓慢，并能减少脂肪在体内的存积，还能预防高血压和冠心病。

食用原则：这种薄薄的东西吃了不会发胖，因为它几乎不含什么脂肪，也没有什么能量！

▶豆腐干

豆腐干突出的营养益处是高钙。豆腐干的最大特点是营养均衡，蛋白质、脂肪和碳水化合物，哪一样都不缺，哪一样又都不过多。据测定，每

100克的豆腐干含有336千卡的热量，含731毫克的钙，而脂肪含量不足16克，多吃也不会发胖。

食用原则：如果错过了正餐，吃上一些豆腐干真是解馋又解饿。一片真空独立包装的五香豆腐干重约20克，作为零食吃上两三片，就能补充全天所需钙量的40%。

▶牛肉干

酱牛肉或牛肉干富含蛋白质，有一些血红素铁，同时，锌、硒和各种B族维生素含量也比较高，能补脾胃、强筋骨兼补益气血。相比小包装酱牛肉，牛肉干水分和盐分更少些。另外，酱牛肉的营养价值大致相当于相同重量牛肉干的1/2，钠的含量却高一倍。

食用原则：这两种零食适合在腹中空空时吃。

▶即食果蔬片

曾经风靡一时的菠萝片、香蕉片，现在看来是各种即食果蔬片中最不符合健康要求的了，它们的能量和糖分都比较高。现在，苹果、胡萝卜，甚至平菇和姜都能被加工成好吃的即食休闲食品，采用低温真空干燥工艺生产，果蔬的营养损失小。

食用原则：多吃无益，因为蔬菜和水果的补充还是以新鲜为最佳。

▶话梅

话梅和橄榄都能够止咳祛痰、生津

津止渴。梅子和橄榄中富含有机酸，能促进消化液的分泌，帮助消化，所以，话梅和橄榄适合餐间或餐后吃，而不适合饥肠辘辘时吃。话梅和橄榄还能带来清新口气，是office零食谱中不可或缺的品种！

食用原则：每天2—3枚，在饭后食用。

▶黑巧克力

在所有巧克力中，黑巧克力是含糖量和脂肪量最低的，它变成葡萄糖后进入血液，在身体里缓慢释放能量，使血糖经2—3小时才降到空腹时的水平。因此，饿的时候吃块巧克力，远比饼干、蛋糕有效。

食用原则：对于两餐间隔在5—6小时的人来说，第一餐后3小时左右吃上两块黑巧克力(2厘米×4厘米大小)，能快速缓解饥饿感。

▶咖啡

有人不能饮奶，或根本不喜欢牛奶的味道。然而，难以割舍的是牛奶的营养价值，它的乳钙含量丰富，吸收率高；有人喜欢喝咖啡，但选的是三合一速溶咖啡包，三合一一是植脂、白砂糖和咖啡末的搭配，植脂会带来危害心血管健康的反式脂肪，而你还必须顺带喝下去那么多糖。

食用原则：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。



秋季养生降燥，这些食物就够了！



秋意渐浓，虽然天气渐渐转凉，然而常常会感觉皮肤干燥、鼻咽咽疼，这都是由秋燥引起的。因此秋季养生，要注重降燥！小编为大家推荐一些降秋燥食物，为家人和自己收藏吧！

◇百合理胃健脾

中医认为，百合味甘，微苦，性微寒。入心、肺二经，为清补之品。具有养阴润肺，清心安神，解热利尿，止咳平喘，理胃健脾之功效。

◇莲子延年益寿

《神农本草经》列莲子为上品，可以颐养天命，补肾、健脾、养心、安神、抗衰老。用莲子配白茯苓、淮山药、糯米、陈仓米、白砂糖等，煮熟成糕。每日服食最能延年益寿。

◇银耳改善面色晦暗

银耳含有丰富的人体必需营养物

质。可以润肺止咳、生津养阴，还具有消除肌肉疲劳，健脑防衰的作用。

◇秋梨膏润肺清痰

梨被誉为“百果之宗”，具有润肺清痰、降火除热、镇静安神、降低血压、消炎去痛的作用。

◇西洋参抗疲劳

西洋参含皂甙，有显著的抗疲劳、抗缺氧能力。在煮粥或者炖肉中放入一些西洋参，能起到镇静、温和滋补的作用。

◇苹果降低胆固醇

苹果中含有的果胶、纤维素和半纤维素具有吸附胆固醇，使之随粪便排出体外的功能，从而降低血液中的胆固醇含量，适合在贴秋膘的秋天食用。

◇山药清心安神

山药能补中益气，助五脏，强筋骨。食用山药能摄入大量的粘液蛋白，可以预防心脑血管系统的脂肪沉淀，保持血管弹性，防止动脉硬化。

◇芝麻润肠通便

芝麻可以润肠通便，保持大便不干燥。芝麻中含有丰富的蛋白质与不饱和脂肪酸，能保持血糖的稳定，有益于骨密度的提高，柔韧我们的关节，美化我们的肌肤。

◇蜂蜜肌肤无华

蜂蜜富含生命活动所需的活性物质和水分，在中药中能调和白药，可以将营养物质带到身体的各个部位。多食用蜂蜜外养肌肤，内养脏腑。

