

# 带饭上班 如何兼顾营养与安全



对于上班族来说,带饭是兼顾健康与性价比的一大选择。下面,我们从科学储存、容器选择、安全盲区及营养搭配四个维度,为上班族梳理一份科学、实用的健康带饭指南,帮助大家守住“舌尖上的安全”。

科学保存,控制微生物繁殖。饭菜需趁热分装、快速冷藏,米饭与菜肴分开储存。菜肴出锅后,趁热装入烫过的饭盒密封,1小时内放入冰箱冷藏。荤菜冷藏可存1-2天,绿叶蔬菜当餐吃完,尽量不隔夜。通勤携带超2小时,要用保温袋配冰袋,将温度控制在4℃以下;单位无冰箱时,用冰袋降温或保温饭盒保持食物在60℃以上。食用前,用微波炉高火加热至少3分钟,确保中心温度达74℃以上,剩饭菜只能加热一次,吃不完就丢弃。

选对饭盒,把好加热安全关。饭盒材质影响加热化学安全性,挑选要以耐热、密封性好、易清洁为原则。玻璃饭盒化学性质稳定,优先选无色透明的耐热款,能避免潜在风险,直观观察食物是否变质。塑料饭盒轻便抗摔,但只有带“5(PP)”标识的才可微波使用,因其耐受温度约140℃,且塑料易老化,建议1-2年更换一次。不锈钢饭盒坚固耐用、化学安全性高,但不可微波加热,适合有蒸箱或

仅需物理保温的场景。无论何种材质,饭盒都要密封良好,盒盖最好带排气孔,加热时打开。

避开误区,冰箱不是保险箱。5℃-60℃是食源性致病菌活跃繁殖区间,烹饪后的食物室温存放不能超过2小时,室温高于32℃则缩短至1小时以内。冷藏食物应在24小时内吃完,真空保鲜盒最好不超过48小时,冷冻食物最好不超2天,否则营养流失、口感变差。解冻时,提前一晚将食物从冷冻室移至冷藏室缓慢化冻,不可在室温下长时间放置或反复冻融。

合理搭配,吃出安全和美味。绿叶蔬菜、鱼虾海鲜、溏心蛋、凉拌菜不建议隔夜带饭。日常带饭主食、蔬菜、肉类按2:2:1搭配,减脂期为1:2:1。主食粗细搭配,蔬菜选适合二次加热、口感变化小的种类,肉类选低脂的,以蒸、煮、炖、少油快炒为主,豆制品选水分少、易存放的。此外,每天搭配一份加餐,如一个拳头大小的水果、一小把原味坚果、一份奶制品,饭后或工间食用,增强饱腹感与免疫力。

带饭虽是小事,却是关乎健康的学问。掌握这四个关键点,上班族就能在忙碌工作日吃上安全、健康又美味的自制午餐。

据健康中国微信公众号

## 男子为横穿马路方便 深夜拆掉隔离护栏

### 被警方依法查处

道路中央隔离护栏,是维护道路通行秩序、保障车辆与行人安全的重要交通设施。然而,个别群众为贪图一时方便、随意横穿马路,故意损坏交通设施,不仅严重影响道路交通安全,还触犯法律。

记者4月16日从广州警方获悉,花都一名男子因破坏道路中央护栏,被警方依法查处。

近日,花都交警在日常路面巡逻工作中,发现辖区某路段道路中央隔离护栏被人为破坏,护栏变形损坏,存在较大交通安全隐患。交管部门立即组织道路养护部门修复缺损的护栏,消除事故隐患,同时开展调查,后联合辖区派出所查获故意损坏交通设施的嫌疑人廖某。

嫌疑人廖某表示,他为了方

便自己横穿马路,于案发当日深夜携带工具拆除了整片中央护栏,并将之弃置在路边,造成护栏中间出现2米的缺口。

经核查,廖某私自拆除马路护栏故意损毁交通设施的行为,已违反相关法律规定,被警方依法处以行政拘留。廖某为自己的侥幸心理付出了沉重的法律代价。

警方提醒:道路中央护栏、交通标志、标线、信号灯等交通设施,是维护道路通行秩序、守护群众出行安全的重要屏障。任何单位和个人不得擅自移动、占用、损毁交通设施。交警提醒广大市民自觉爱护、保护交通设施,严格遵守道路交通安全法律法规,切勿为图一时方便而心存侥幸、违法违规。

据钱江晚报微信公众号

## “粉色蓝莓”冲上热搜

### 专家:10多年前就已引入,花青素“五倍论”系谣言



“没想到蓝莓还有粉色的!”“花青素含量是普通蓝莓的五倍?”……近日,“粉色蓝莓”凭借梦幻外观冲上热搜。有网友称:一颗难求,售价高达400元一斤。

吉林农业大学教授、中国园艺学会小浆果分会名誉理事长李亚东介绍,国内最早推广的“粉色蓝莓”主流品种为“红粉佳人”,早在2012年就已引入国内开展试验推广,但因生态适应性差、市场接受度有限等原因,始终未能实现规模化种植。

云南省农业科学院高山经济植物研究所所长和加卫解释称,粉色蓝莓的色泽是品种杂交选育的天然结果,并非染色或转基因产物。天然成熟的“红粉佳人”蓝莓,果实颜色并非通体粉色,而是粉中带紫,果柄部位多为白色或青色,并不会出现全粉、全红的状态。若网上图片中粉色蓝莓颜色过于艳丽、通体粉

红,大概率是经过后期修图处理,并非果实本身的真实色泽。

关于粉色蓝莓的营养价值,网上有“花青素含量是普通蓝莓的五倍”的传言。对此,和加卫明确予以否定,因为花青素含量的高低,并不意味着营养价值的高低,不能单纯以花青素含量多少来评判两者的营养差异。另有研究人员公开表示,部分实验反而发现,一些粉色品种因花青素合成减少,其花青素含量反而低于普通蓝莓。

从1月的粉色菠萝,到现在4月的粉色蓝莓,粉色水果总是引起更多关注。“这是一种颜色心理学带来的情绪价值。”社会学者、重庆市协和心理顾问事务所所长谭刚强分析,从色彩心理学来看,粉红色、红色等色彩,能带来正向心理价值。“他提醒年轻消费者,理性消费,千万别为冲动买单。

据新民晚报微信公众号

## 家长辅导作业气出“胃反流病”

### 专家提醒:生气、抑郁、焦虑等情绪都会给胃带来伤害

说到护胃,很多人第一反应是“忌口”,却常常忽略了“忌气”。如果你总感觉胸口烧得慌,酸水时不时往上涌,吃了药也不见好,那未必是药没用,很可能是你的胃在“闹情绪”。

前不久,南京市民廖女士因为泛酸、烧心非常难受,到门诊就诊。胃镜检查显示,食管和胃部没有器质性病变,但泛酸、烧心的症状却真实存在,最终她被确诊为“胃食管反流病”。

起初,医生按常规西药方案给她开了药。可吃了一个月,廖女士的不适感依旧明显。医生仔细问诊后发现,她背后藏着两个关键诱因:情绪焦虑和被动吸烟。

廖女士的孩子一开学,辅导作业就成了她的“噩梦”。看着孩子写作业磨磨蹭蹭,她就容易着急、生气。中医讲“怒伤肝”,肝气郁结,时间长了就会化热,肝火犯胃,这就形成了中医所说的“吐酸病”。另外,廖女士的丈夫有吸烟习惯,她长期吸入二手烟,烟草中的尼古丁会损伤胃黏膜,还会

导致食管下端的括约肌(贲门)松弛,相当于胃的“大门”关不严了,胃酸自然容易往上泛。

找准病因后,针对廖女士“肝胃郁热”的证型,医生建议她停掉西药,改用中药一人一方辨证调理。服药两周后复查,她泛酸、烧心的症状基本消失了。再加上她主动调整情绪、远离二手烟,症状再也没有反复。

医生介绍,门诊中因情绪因素导致消化问题的患者非常多,大约占三分之一到四分之一。中医认为,脾胃是“后天之本”,但其运化功能离不开肝的疏泄。不同的情绪对胃的伤害也不一样。对于这类与情绪相关的胃病,如果单纯用抑制胃酸的西药效果不好,不妨试试中医调理。通过疏肝理气、健脾和胃,往往能取得意想不到的效果。医生特别提醒,除了情绪,咖啡、浓茶、甜食和黏性食物也在伤害你的胃。胃病不仅靠“治”,更要靠“养”。这里的“养”,既包括饮食上的忌口,也包括情绪上的管理。

据《扬子晚报》