

济宁晚报

2026年4月20日
星期一

丙午年
三月初四

今日8版
第3686期

济宁日报社主管主办
国内统一连续出版物号:CN37-0086



官方微信



视频号

上班族带饭,这样吃更健康

自带午餐成上班族健康饮食新选择,既省钱又安心,却藏着不少容易被忽略的健康隐患,这份超实用健康带饭指南,帮你避开饮食误区,轻松搞定每日健康午餐,守住舌尖上的安全感。



科学保存

饭菜趁热分装,快速冷藏。米饭与菜肴务必分开储存,避免食物间交叉影响加速变质。处理剩菜,荤素有别。荤菜冷藏可存放1至2天,绿叶蔬菜

建议当餐吃完,尽量不隔夜。食用之前,充分复热。用微波炉高火加热至少3分钟,确保食物中心温度达到74℃以上。

温度管控

烹饪后的食物在室温下存放不能超过2小时。若室温高于32℃,则需缩短至1小时以内。真空保鲜盒虽能适当延长

食物的保存时间,但也最好不要超过48小时。冷冻保存的食物最好不要超过2天,否则会营养流失、口感变差。

挑选饭盒

玻璃饭盒化学性质稳定,不易残留异味,不染色,易清洗。建议优先选择无色透明的耐热玻璃饭盒,既能避免彩色玻璃色釉与添加剂的潜在风险,也能直观观察食物是否变质。塑料饭盒轻便抗摔,但并非所有塑料都适合微波加热,选择带有“5(PP)”标识的产品才可微波使用。此外,塑料易老化产生

划痕,建议每1至2年更换一次。不锈钢饭盒坚固耐用,化学安全性高,但不可用于微波加热,更适合有蒸箱或仅需物理保温的场景。无论哪种材质,饭盒都需具备良好的密封性,以隔绝外界细菌。盒盖最好带有排气孔,微波加热时打开气孔,既可防止水分流失,也能让食物受热更均匀。

营养搭配

日常带饭推荐主食、蔬菜、肉类按2:2:1的黄金比例搭配,减脂期可调整为1:2:1。主食讲究粗细搭配,白米饭中可加入紫米、燕麦、糙米,或用红薯、山药等替代部分精粮。蔬菜优先选择适合二次加热且口感变化小的种类。肉类推荐低脂的牛里脊、猪里脊、去皮鸡胸肉、虾仁等,以蒸、煮、

炖、少油快炒为主,尽量干爽少汁。豆制品推荐豆干、干张、腐竹等水分较少、易存放的品类。建议每天搭配一份加餐,可以是一个拳头大小维生素C含量丰富的水果、一小把原味坚果,一份牛奶等。既能增强饱腹感,又能补充钙质、促进矿物质吸收,增强免疫力。
(来源:健康中国公众号)



儒风

副刊

>> 02—07