

上班“带饭族”，一年能省三千五

数据：带饭族中，女士占七成 提醒：最好不要带叶子菜、海鲜等



最近这几天，周媛发现写字楼下面的便利店中使用微波炉热饭的人突然多了起来。“以前就我一个人带饭，每天中午任何时间去热饭都不用等，没想到现在居然要排队使用了。”她给记者算了一笔账，坚持中午带饭上班，每个月最少能省下300元，还不用发愁每天中午买啥吃。



不算不知道，每天带饭上班一年能省下三千多元。

■记者 彭可心
实习生 张雅婷

A 带饭上班每月省300元

周媛与两个女生合租一套房，三人的公司刚好都有微波炉，一合计，决定三人轮流做饭，每晚多做一些饭菜，就是第二天的午餐了。

周媛打开饭盒给记者看，简单的两个菜，一个炒鸡肉，一个素炒西兰花，还有一小盒米饭，露出家常菜的气息。她说，“昨晚做了三菜一汤，油菜是叶菜不方便带，所以只带了两个菜。”

“买了15元的带骨鸡肉，就着我妈做的酱辣椒炒了，西兰花现在6元一斤，买了2斤做蚝油西兰花，还做了油菜和冬瓜汤。我和两个室友晚饭、带饭，量刚刚好。”周媛一边将饭盒放入

微波炉一边说，以前一到中午就苦恼要吃什么，现在带着饭盒热饭就解决了。“你看，我如果带饭的话，一顿午餐花不到5元，比点外卖划得来多了。”

在带饭上班之前，周媛一直点外卖，每顿最少要花费15元。“有时候实在不想吃外卖，就点肯德基、必胜客什么的，钱花得更多。”她说，现在一个月省下的午餐费起码有300元。

每天周媛上班，路上要花40分钟，夏天的时候她也会担心饭菜会馊掉。“其实早上出发前才从冰箱取出饭盒，到了办公室又有空调，根本不用担心会馊掉。”

B “带饭族”占16%，七成是女性

近日，某求职招聘网站发布了“2015年上班成本调查”，在有关“上班是否带饭”的提问中，84%的受访者表示“不带饭”，会带饭去上班的受访者仅占总人数的16%，这其中女性占到了76%。

调查结果显示，上下班路程在“30分钟以内”的人群中，88%的受访者仍然不带饭；而带饭的人群中，48%的受访者上下班路程在“30分钟-1小时”。也就是说，离家近的未必带饭，带饭的上班路程多在1小时以内。大部分不带饭的人都是因为天气因

素，如果上下班路程超过1个小时，夏天的炎热天气可能会导致自带的午饭在路上就变质。

对上班族的午餐花费调查结果显示，午餐花费在15元以内的人最多，占总人数的60%，午餐花费在15元以上的人群占25%，还有15%的人群午餐不花钱。

如果我们以最普遍的人群，即午餐花费15元以内的人群为例。假设平均一顿午餐15元，每月22个工作日，则一个月的午餐花费在330元左右。积少成多，每月330元，除去节假日，一年至少能省下3500元。

小贴士

“带饭族”注意这五点

1、叶菜不要带

菜煮熟后放久了，或经过两次加热后，菜叶中的盐分能产生亚硝酸盐，亚硝酸盐除了可导致食物中毒外，其进入人体可反应生成亚硝胺，亚硝胺是一种致癌物质。这类蔬菜包括菜心、韭菜、菠菜、芥菜、甘蓝、大白菜等绿叶蔬菜，菠菜中的亚硝酸盐远远超过其他蔬菜。

2、海鲜不要带

海鲜含有丰富的蛋白质，蛋白质久放后容易变性并分解出胺类物质，从而失去了应有的口感、风味和安全性，还有可能食物中毒。

3、凉拌不要带

凉拌多以蔬果类等加入油、盐、酱、醋拌成，由于没有经过加热处理，在加工过程中容易滋生细菌，即使放入冰箱里过夜，也容易变质。

4、主食选米饭

加热后的米饭基本上能保持原有的口感和营养成分。馒头、包子等面食很容易变干，不宜用微波炉加热，面条久放也容易变糊。

5、蔬菜选茄类、茎类、薯类

蔬菜尽量选番茄、茄子等茄类蔬菜，莲藕、胡萝卜等茎类蔬菜含亚硝酸盐较少，或者像土豆、山药等薯类也可以。

WDF 旺德府家居建材名品中心

名品建材 专业增值

金牌品质 全城共鉴



会员尊享日
签到送好礼 欢乐砸金蛋
活动时间：3月12日-3月20日

大牌团购会
08我家网 订单送好礼
活动时间：3月12日-3月20日



旺德府·专注消费者权益十四年
活动时间：3月12日-3月20日

活动1 全场返现5%

活动2 地板/瓷砖/电器 满10000返400

活动3 购名品建材 中全房家电

活动4 会员尊享日 欢乐砸金蛋

活动5 大牌团购会 订单送好礼

咨询热线 0731/ 85516666 82800456