

电脑族的最佳健康菜单

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2006/11/05 14:10

你每天至少8小时与电脑为伍吗?你经常熬夜,并用"垃圾食物"果腹吗?你有眼睛疲劳、腰酸背痛等等症状吗?如果答案肯定,那么你必须要对自己进行调整了。很重要的一点是:及时补充营养,刷新自己的饮食菜单。其中健脑、护眼、补钙这三大方面是最关键的。

了解健脑元素脂肪是健脑的首要物质。它在发挥脑的复杂、精巧的功能方面具有重要作用。代表性食物有坚果、芝麻、自然状态下饲养的动物等。蛋白质是智力活动的物质基础,是控制脑细胞的兴奋与抑制过程的主要物质。代表性食物有瘦肉、鸡蛋、鱼类等。而碳水化合物是脑活动的能量来源。它在体内分解为葡萄糖后,即成为脑的重要能源。代表性食物有杂粮、糙米、红糖、糕点等。充足的维生素C可以使大脑功能灵活、敏锐,并提高智商。代表性食物有鲜果类、黄绿色蔬菜等。

B族维生素是智力活动的助手。包括维生素B1、维生素B2、叶酸等,当B族维生素严重不足时,就会引起精神障碍,易烦躁,思想不集中,难以保持精神安定。代表性食物有香菇、野菜等。坚果 含有大量的蛋白质、不饱和脂肪酸、卵磷脂、无机盐和维生素,经常食用,对改善脑营养供给很有益处。

香菇

对高血压,动脉硬化有较为明显的疗效,有消除疲劳、提神、稳定精神、防止贫血和癌症等功效

鸡蛋

含有丰富的蛋白质、卵磷脂、维生素和钙、磷、铁等,是大脑新陈代谢不可缺少的物质。另外, 鸡蛋含有较多的乙酰胆碱是大脑完成记忆所必需的。

鱼类

可为大脑提供丰富的蛋白质,不饱和脂肪酸和钙、磷、维生素B1、维生素B2等,它们都是构成脑细胞及提高其活力的重要物质。

黄花菜

富含蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B1,这些都是大脑代谢所需要的物质,因此有"健脑菜"之称。

洋葱

含有抗血小板凝聚的物质,能够稀释血液,改善大脑供血,对消除心理疲劳和过度紧张大有益处 ,每天吃半个洋葱可以收到良好的健脑效果。

小米

含有较丰富的蛋白质、脂肪、钙、铁、维生素B1等营养成分,有"健脑主食"之称。小米还有防治神经衰弱的功效。

龙眼

补益心脾,益血安神。凡是因为心脾两虚导致的健忘、失眠、心悸、智力衰退等,可以通过服食 龙眼来调整。

柚子

含有大量维生素A、维生素B1和维生素C,属于典型的碱性食物,可以消除大量酸性食物对神经系统造成的危害。常吃能使人精力充沛,有醒脑促记忆的作用。此外,橘子、柠檬等也有类似功效。

了解护眼元素维生素A和 - 胡萝卜素有助于补肝明目,缓解眼睛疲劳。维生素A主要存在于各种动物的肝脏、鱼肝油、蛋黄中。植物性食物只能提供维生素A原。 - 胡萝卜素主要存在于胡萝卜、西红柿、波菜、韭菜、杏、红薯等绿黄色蔬果中。

维生素C对眼睛也十分有益。人眼中维生素C的含量比血液中高出数倍。随着年龄增长,维生素C含量明显下降,晶状体营养不良,久而久之会引起晶状体变性。所以要多吃维生素C含量丰富的蔬菜、水果。

胡萝卜

富含蔗糖、葡萄糖、淀粉等,其中以维生素A的含量最多,其作用和鱼肝油相似。此外,胡萝卜还含有丰富的胡萝卜素,可维护眼睛和皮肤的健康。

菠菜

含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、核黄素等,它不仅是营养价值极高的蔬菜,也是护眼佳品。

韭菜

富含维生素A原、维生素C,还含有蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、纤维素以及挥发油等。另外,韭菜还含有抗生物质,具有调味、杀菌的功效。

枸杞子

含有丰富的胡萝卜素,维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、钙、铁等,是健康眼睛的必需营养。常喝枸杞菊花茶能起到养肝明目的功效。