

很多时候，我们都会为吃了一些不健康的食物而懊恼。但现在，你不必为此担心了。9月6日的美国MSN网站，就教给我们一些矫正饮食错误的小窍门，帮你消除不良饮食可能带来的危害。

问题一：盐分摄入过多引起肿胀

矫正方法：多吃含钾食物

当你经过一周的大吃大喝，或者某顿饭吃得太咸时，就需要多吃一些富含钾的食物了。比如香蕉、红薯、无花果、奶酪、西瓜、杏、哈密瓜或甜瓜等。这是因为，钾是与钠同族的化学元素，它可以溶解并替换出多余的钠，使其从尿液中排出，从而减轻肿胀。钾还对降低血压非常有帮助。

问题二：过多食用碳水化合物导致疲倦

矫正方法：多吃些高蛋白和高纤维的食物

如果吃了很多蛋糕和饼干，你可能会觉得体虚无力，那么就需要多吃一些高蛋白或富含纤维素的食物。并且，最好能在出现这些症状之后立刻实施。你可以根据自己的情况，选择酸奶、浆果、一把杏仁、榛子、开心果、苹果、花生酱、全麦烤面包或毛豆等。这些食物进入体内以后，可以中和那些使你血糖含量激增的碳水化合物。因为这些高蛋白、高纤维素含量的食物，在体内的消化时间长，可以减缓糖的释放速度。

问题三：饱和脂肪威胁你的心脏

矫正方法：多吃些含可溶性纤维的食物

要知道，我们常说吃油腻食物对人的心脏不好，是因为这些食物中的动物油脂，尤其是饱和脂肪会增加血液中胆固醇的含量，增加心血管疾病的发生几率。你只需在吃了油腻食物的24小时内，多吃一些高纤维食物就可以了。比如全麦面包，蓝莓、梨这类的水果和芦笋、花椰菜、豌豆、大豆、胡萝卜之类的蔬菜，以及纤维素含水量高的谷物制品。这些食物的纤维素能吸收和固定血液中的胆固醇，并引导它，将它排出体外。

还有，如果能走上30—45分钟，也可以消除油腻食物对心脏的不利影响。

问题四：咖啡因摄入过多

矫正方法：吃高碳水化合物的宵夜

如果你出现了体内咖啡因含量过高的情况，最好的办法是睡前吃一点加了麦片的脱脂牛奶、薄脆饼干

、抹了果酱的烤面包之类的高碳水化合物食物，因为碳水化合物中含有能帮助睡眠的色氨酸。色氨酸是氨基酸中的一种，它在体内能产生一种具有神经传输作用的复合胺，能缓和脑细胞的兴奋程度，帮助睡眠。