熬夜应该吃些什么食品？

美食

浣滆

鍙戝竷浜庡細2008/03/05 14:59

虽然大家都知道熬夜不好，但问题是，随着现代经济的发展，生活节奏的加快，越来越多的人不得不加入了熬夜的行列中。

当熬夜成为了一种不得已的选择，如何保证熬夜的质量，又减少对身体健康的影响，就成了一个重要的话题。

医学专家们指出，经常夜里工作的人，除了要创造良好的工作条件和保证足够充分的睡眠之外，还应科学地在饮食上注意调养。创造良好的工作条件和保证足够充分的睡眠要从客观环境上改善，这也许不很容易做到。但科学地在饮食上进行调养，却可以从我做起。

请看看专家们对熬夜饮食误区的分析，以及提供的合理化饮食建议。学以致用，熬夜也就不会那么累啦。

熬夜的饮食误区

熬夜的人，最先想到的就是喝咖啡或喝茶提神，营养师表示，咖啡因的确会让人精神振奋。

不过，美国圣路加医院睡眠医药研究中心的实验发现，咖啡因对提升工作效率不见得有效，即使有用，也仅能维持短时间。

咖啡因虽然提神，但相对地会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B群，缺乏维生素B群的人本来就比较容易累，更可能形成恶性循环，养成酗茶、酗咖啡的习惯，需要量愈来愈多，效果却愈来愈差。因此，必须熬夜时，多补充些维生素B群，反而比较有效。

熬夜时，有人认为吃甜食可以补充热量，其实甜食也是熬夜大忌。晚餐后或熬夜时，不要吃太多甜食，高糖虽有高热量，虽在一定程度上让人兴奋，却会消耗维生素B群，导致反效果，也容易引来肥胖问题。

用药膳适当进行调养

中医认为，经常熬夜的人容易导致阴亏阳亢而产生阴虚内热的症状，不妨使用药膳适当进行调养，使精力充沛。

生地炖鸭蛋：每次用生地20克、鸭蛋1∽2个，加水适量隔水炖之，蛋熟后去壳，再放入汁中炖20分钟，冰糖调味，食蛋饮汁，每日1次或每周2∽3次。有滋阴清热、生津止渴等功效。适用于熬夜后口燥咽干、牙龈肿痛。手足心热者食用。

猪腰炖杜仲：每次用杜仲25克，猪腰子1个，水适量，隔水炖1小时，每日或隔2∽3日服食1次，有滋补肝肾、强壮筋骨之功效。适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。

莲子百合煲瘦肉：每次用莲子(去芯)20克，百合20克，猪瘦肉100克，加水适量同煲，肉熟烂后盐调味食用，每日1次。有清心润肺、益气安神之功效。适宜于熬夜后干咳。失眠、心烦、心悸等症者食用。

粉葛生鱼汤：每次用粉葛250克洗净切成小块，生鱼1条，去腮及内脏，加水适量共煲，鱼熟后放入姜丝、油盐调味，食鱼饮汤，每日或隔日1次。有舒筋活络、益气和血、解肌痛等功效。适用于劳力过度熬夜后的肌肉酸痛、颈肌胀痛者服用。

夏枯草煲瘦肉：每次用夏枯草10克，猪瘦肉50-100克，水适量共煲，肉熟后加盐少许调味，吃肉喝汁，每日1次。有清肝火、降血压之功效。适用于患有高血压病熬夜后头晕、头痛及眼红者服用。

熬夜当晚可多吃五种果汁

整体说来，熬夜的预防保健仍取决于日常饮食，必须均衡摄取6大类食物。但为了熬夜，晚餐时多吃富含维生素B群的食物，绝对有必要！维生素B群成员颇多，包括叶酸、烟硷酸、维生素B6、维生素B12等，它们不仅参与新陈代谢，提供能量，保护神经细胞，对安定神经、舒缓焦虑也有助益。

深绿色叶菜类及豆类植物，都含丰富叶酸盐，有助于细胞修补，预防感染和贫血；肝脏、鱼、全谷类、大豆食品、蔬果中有维生素B6或烟硷酸，可以维持皮肤健康、减缓老化；至于与记忆力、注意力有关的维生素B12，在红肉、牛奶、乳酪中都吃得到。

熬夜当天的晚餐多选择蔬菜、水果等清淡的食物，对熬夜时的健康有帮助。

另外，可多吃5种能够让人更有精神和精力而且有益于皮肤的果汁：

1、适量的苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块，加入牛奶、蜂蜜、少许冰块，用果汁机打碎，制成营养完全而且丰富的果蔬汁。

2、香蕉、木瓜和优质酸奶放在一起打碎，营养丰富而且能够补充身体所需的很多能量。

3、两个猕猴桃、4只橙子、一个柠檬所组成的新鲜果汁中含有丰富的维生素C，补充体能而且美容。

4、3个柚子剥皮后榨汁，一串葡萄打碎成葡萄汁，再加上两汤匙蜂蜜，酸酸甜甜别有滋味。

5、一根新鲜黄瓜、1／2升豆浆、3片薄荷，一同打碎搅拌后制成清凉的黄瓜汁，消暑又解乏。