<u>涓 构漢兼姤缃 - 涓 浗鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨 -</u> 鍦儿棩鍗통汉绀恒尯浜ゆਟ

熬夜应该吃些什么食品?

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細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I 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。

https://www.chubun.com