

科学研究发现，香菜、香葱、香菇、香蕉等一些带“香”字的食物，具有良好的消除疲劳、恢复体力的作用。

香蕉 香蕉富含钾离子，钾是维持肌肉、神经正常活动的必需物质。每天吃两根香蕉，可以改善机体疲劳感。

香瓜 又称甜瓜，含有大量的碳酸化合物、柠檬酸、胡萝卜素、维生素等。香瓜所含的转化酶可以将不溶性蛋白质转变成可溶性蛋白质供肾脏吸收。另外，香瓜内含葫芦素B能明显增加肝脏内糖原的储备量，可及时补充大脑与血液中的血糖浓度，对人的精力有明显的补充作用。

香菇 香菇富含香菇多糖、甘露醇、海藻糖等多种活性物质，具有提高免疫细胞活性、改善植物神经调节功能、增强机体排毒等作用。

香椿 香椿含有丰富的植物蛋白质，甘氨酸、谷氨酸的含量居蔬菜之冠，有助于提高神经系统兴奋性，增强人体应激能力。春天常吃香椿可消除春困、排散毒素、提升精力。

香菜 又称芫荽。香菜含有芳樟醇、二氢芫荽香豆精、香柑内脂等。乳酸是导致肌肉酸痛、疲劳、乏力等症状的最大“祸首”。海带、萝卜中的碱性物质与香菜中的有效成分结合，可以中和肌肉活动时产生的乳酸。

香芹 香芹富含芫荽甙挥发油、甘露醇、环己六醇与生芹素，有舒缓血管压力、促进血液循环、排毒与代谢之效。香芹还含有丰富的粗纤维，能促进肠蠕动，有助于排便和排毒。

香葱 香葱含有挥发油、烟酸、维生素B1、维生素B2、维生素A、脂肪酸和黏液质。老人、易疲劳者和慢性病患者，每天用15克左右的香葱炒鸡蛋或煎饼，食用后可改善疲劳状态，恢复精力。