

午餐吃素下午不犯困

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/01/19 16:49

午饭后,人特别容易犯困,无精打采。其实这种情形很多并不是因为睡眠缺乏,而是与人们所吃的 高脂、高糖食物有关。

很多人午餐喜欢吃糖和脂肪含量高的食物,如馒头、米饭、猪肉,或者炸薯条、汉堡包、炸鸡等快餐食品。它们会刺激胰岛素和胆汁分泌,使人体内脏不堪重负,并降低血液带氧能力,导致脑部含氧量降低,让人容易疲倦。

要想下午不犯困,最好多吃点素的。绿色高纤维蔬菜,如辣椒、胡萝卜、菠菜等,可确保脑细胞获得充足的氧气,让人整个下午精神抖擞。另外,新鲜的鱼、鸡、海鲜、豆腐中含有大量的酪氨酸,对大脑保持敏锐的思维、回忆以及清醒程度则起决定性作用;在主食方面,最好选择绿豆饭或全麦面包。

在就餐的顺序上,如果想饭后不犯困,要先吃肉,后吃蔬菜,最后吃主食。午餐不要吃得太饱,下午茶时间再吃几块全麦饼干或巧克力补充能量。另外,工作间隙吃些菠萝、橘子、柠檬等含大量维生素的水果,也可以消除神经系统疲劳,使人精力充沛。而香蕉、葵花籽则有抑制大脑思维的作用,容易引起困倦,最好别吃。