

华灯初上，忙碌了一天的人们，和家人围坐在一起享受丰盛的晚餐，饭后再悠闲地欣赏电视节目。午餐作为正餐的习惯早已被打破，晚餐成了中国现代家庭中最重要的一顿饭。还有的人从不回家吃晚饭，下班后就开始每天的“应酬”，吃喝几个钟头，才腆着肚子、晃着身子各回各家。一些家庭在晚上八九点钟，甚至十点才吃晚餐。有的人加班熬夜后把晚餐和夜宵放在一起，吃完后马上睡觉。这些不好的习惯容易引起多种疾病。

高血压、糖尿病、心脑血管疾病、肝胆疾病等慢性病在近10年来呈高发趋势，这与晚餐进食不当有必然的联系。不少家庭的晚餐菜肴丰盛，鸡、鸭、鱼、肉、蛋摆满餐桌，这些多是高蛋白、高脂肪、高能量食物。这种以晚餐补早餐和午餐，片面追求摄入高脂肪、高蛋白食物的习惯，加上运动量不足，难免会为日后的身体健康埋下“定时炸弹”。

晚上6点左右吃饭最好

晚餐要真正吃得好、吃得健康也不是什么难事。

首先，晚餐少吃睡得香，具体吃多少依每个人的身体状况和个人的需要而定，以自我感觉不饿为度。晚餐千万不能吃饱，更不能过撑。晚餐的时间最好安排在晚上18点左右，尽量不要超过晚上八点。八点之后最好不要再吃任何东西，饮水除外。并且，晚餐后四个小时内不要就寝，这样可使晚上吃的食物充分消化。

其次，晚餐应选择含纤维和碳水化合物多的食物。晚餐时应有两种以上的蔬菜，如凉拌菠菜，既增加维生素又可以提供纤维。面食可适量减少，适当吃些粗粮。可以少量吃一些鱼类。

第三，晚上尽量不要吃水果、甜点、油炸食物，尽量不要喝酒。不少人有晚餐时喝酒的习惯，这种习惯并不利于健康，过多的酒精在夜间会阻碍新陈代谢，因酒精的刺激胃得不到休息，导致睡眠不好。需要特别注意的是晚餐不要食用含钙高的食物。比如虾皮，带骨小鱼等一定不要吃，以免引发尿道结石。

用脑过多晚餐更要吃好

最新调查表明，慢性疲劳往往伴有营养失衡和慢性病史。中年人因长期工作劳累过度，营养失衡。这类人群往往缺乏锻炼，疲劳得不到及时缓解，于是积劳成疾，英年早逝多由此而来。其实，只要注意饮食搭配，也可以补充身体的营养。

长期高强度用脑的人需要补充酰胆碱，增强记忆力。这里给脑力劳动者推荐一个晚餐营养食谱：100克清蒸鲫鱼或素烧豆腐，200克凉拌芹菜或菠菜，一个玉米面的窝头，一小碗紫菜汤（不要加虾皮）或一碗紫米粥。