

## 抗疲勞的 6 大飲食養生法

疲勞是一種主觀不適感覺，但客觀上會在同等條件下，失去其完成原來所從事的正常活動或工作能力。抗疲勞就是通過一些方法手段來抵消這種疲勞的感覺，從而使人感覺輕鬆有精神。

### 1. 飲食平衡是關鍵

平衡的飲食肯定是多樣化的，這樣才可以避免營養不良引起的身體虛弱。以下規則需要遵守：每餐一個水果；每天兩次蔬菜(生熟皆可)；食用含有澱粉的食物，但不要過量(麵包、麵點、米飯、干菜，最好是粗製的，因為它含有大量的纖維、維生素和礦物鹽)；每天一次肉、魚或者蛋；最後還有每餐必不可少的奶製品(如酸奶、奶酪、乳製點心等)。

### 2. 適當補充糖分和碳水化合物

作為最基本的營養成分，糖分和碳水化合物是體能的主要來源。人們所有器官的運行，尤其是大腦，都需要消耗糖分。每天。 50%—55%的體能補充都要依靠糖分。最為有利的是複合糖(即“慢吸收糖”)，因為它不會很快被身體消

耗，可以常時間補充能量。以下食品都含有豐富的複合糖：麵點、米飯、麵包、干菜等。不過，沒有必要每餐都食用，一天一次就足夠了。**飲食專家：餅乾供給能量**

餅乾的主要成分是小麥，餅乾提供的能量來自其碳水化合物的含量。早餐中，普通餅乾、黃油餅乾或是專用於早餐的餅乾提供的能量能夠保證人們一直到午飯時都精力充沛。如果再吃一個水果、一個雞蛋、喝一杯牛奶，就是一個完整而且能量充足的早餐，保證您一上午都精力充沛。下午的茶點，吃幾塊餅乾和喝一杯飲料，可以使您以飽滿的工作熱情一直持續到下班。

### **3.別忘了維生素 C**

維生素 C 的抗疲勞功效是眾所周知的，此外，它還有助於增強免疫功能(抵抗病毒入侵)。

獼猴桃、柑橘類水果(如橙、檸檬、柚子)，紅色水果(如草莓、覆盆子)，色彩鮮豔的蔬菜(如白菜、西紅柿、青椒等)都含有大量的維生素 C。

**飲食專家：水果提供維生素**

大腦正常工作需要多種維生素和礦物質。B 族維生素和維生素 C 對於維持人體的智力和體力尤為重要。葉酸是人體生長發育以及神經系統運行所不可缺少的維生素，有利於提高學習能力和記憶力。綠色帶葉蔬菜(例如高苣、野苣、菠菜等)、甜瓜和草莓中葉酸的含量最高。維生素 C 有助於保持認識活動(記憶和學習)的有效進行。維生素 C 含量多的蔬菜和水果有番石榴、香芹、甜椒、獼猴桃、草莓和橙子等。每天要吃 1-2 個水果、500 克的蔬菜。

#### 4.鐵的吸收不容忽視

許多女性都不喜歡吃紅肉(牛肉、羊肉等)，然而，紅肉所含的鐵是紅細胞的基本成分，可以保證向身體的所有器官供氧。缺鐵會導致貧血，表現為極度疲乏。鐵的最好來源是血腸，肝，紅肉類，乳鴿，貽貝等。

5.乾果是能量補充劑在進行體力(遠足、打網球等)和腦力活動之後，可以嚼一些乾果或果乾等，能快速補充體力。所以應常在書包裡放一些杏乾、杏仁或榛子等，以備不時之需。

6.牛奶很重要每餐最好至少要食用一種乳製品。牛奶可以提供豐富的鈣，而鈣則是強健骨骼的重要元素。失眠的時候，喝一杯溫熱的牛奶：它的色氨酸可以促使形成 5-羥基色胺，這種物質可以協助大腦調解睡眠。