

caishu11 / July 29, 2013 09:40AM

[5類食物解決“春困秋乏”為最佳](#)

營養專家提醒大家，這個時節應注意休息、適當運動，同時適量調理飲食，吃些牛奶水果等甜味食物，可有效緩解“春困”，使妳精力充沛。專家根據各種食品的特點、作用、以及食用便利性等方面綜合考慮，列出這合解決“春困”問題的食品排行榜。

Recommended articles : Sporleder-Ray Party

door knob alarm

assemble cabinets makes

budget-friendly service costs

Good range of road transport

1、牛奶：牛奶中的鈣能清除緊張情緒，還可緩慢的被血液吸收，血鈣都得到了補充、維持平衡，故喝牛奶有利于人們的休息和睡眠。

營養專家提醒您：在喝奶時應注意不能單獨喝牛奶，否則越喝越困。應在加熱的牛奶中加入茶或咖啡，也可放入提神的薄荷葉，薄荷油有助于血液循環。另外如何選擇牛奶也是有講究的：專家推薦三元“舒釋奶”，舒釋奶富含蛋白質、鈣和B族維生素，為人體補足由于工作緊張而額外消耗掉的維生素C、維生素B和蛋白質；鈣可以抑制神經的緊張亢奮，使人心情舒緩；鐵、銅和卵磷脂能大大提高大腦的工作效率；優質蛋白質還能有效提高人體的免疫系統功能。

2、蔬菜：多吃壹些富含維生素的時令蔬菜，保證膳食結構平衡，這對人體維持正常功能，保持旺盛精力有積極的作用。

3、魚和瘦肉：魚肉不會增加脂肪的堆積，還有健腦作用。科學研究發現，人類進化與吃魚有關。牛肉、雞肉等瘦肉富含蛋白質，它們的能量高、脂肪少，經常食用能使人有效保持旺盛的精力，西方人吃牛肉多，所以歐美運動員相比東方運動員更善于長時間的對抗性運動項目。

4、姜：姜有辛辣味，能使身體從內部生熱，增強免疫能力，提神健身。

5、水果和飲果汁：水果中含有豐富的鉀，它是幫助維持細胞水分的主要礦物質之壹。鉀的缺乏會使人感到軟弱地無力，也會影響注意力的集中，葡萄幹，桔子，香蕉，蘋果中都富含這種礦物質。

解決“春困”的最佳食品有哪些？以上這幾種美味食物都具有緩解春困的作用呢，還有大家應該多注意春天的飲食健康。這洋身體才會更好。