

caishu11 / December 19, 2012 02:26PM

[這些水果能抗疲勞](#)

辦公室裏壹坐就是八小時，皮膚幹燥、身體缺水，急需健康食物的救援。現在，每天帶壹個水果出門已經是很多細心OL的習慣之壹。所有的水果當中，蘋果是“平均分”最高的了。西方營養學家認為蘋果的營養豐富全面，中醫則認為蘋果是性情溫和的水果，適合所有體質的人食用。營養學家發現壹個蘋果可以提供

4000~6000抗氧化劑，是機體抗衰老的好幫手。“One apple a day, keep doctors away”是眾所周知的西諺。[\[url=http://my.qoos.com/space-252018-do-blog-id-5597120.html\]](http://my.qoos.com/space-252018-do-blog-id-5597120.html)[\[url=http://dfsdfs45.xanga.com/770511410/%E8%BE%A6%E5%85%AC%E5%AE%A4%E9%A2%A8%E6%B0%B4%E6%89%93%E5%8E%9F%E5%89%87/\]](http://dfsdfs45.xanga.com/770511410/%E8%BE%A6%E5%85%AC%E5%AE%A4%E9%A2%A8%E6%B0%B4%E6%89%93%E5%8E%9F%E5%89%87/)製作要求

下午三點，能量補充的首選當然是蘋果。

提示：建議連皮壹起吃，因為約1/3的營養成分存在于皮內。[\[url=http://abbottyu.multiply.com/journal/item/16/16\]](http://abbottyu.multiply.com/journal/item/16/16)[\[url=http://mypaper.pchome.com.tw/gfdgfd14706/post/1323616367\]](http://mypaper.pchome.com.tw/gfdgfd14706/post/1323616367)隔離問題

水果和蔬菜富含維生素、礦物質、活性酶、葉綠素、膳食纖維和天然植物化學物質，特別是抗氧化劑。營養學家建議我們每天至少要攝入七種不同的蔬果。忙碌的職業人通常無暇完成這個任務。幸運的是，市場上出現了很多蔬果混合汁，方便忙碌的妳隨時補足身體所需的營養。

提示：壹般來說，蔬菜的營養價值超過水果，水果不能代替蔬菜。深色蔬菜比淺色蔬菜更有營養，葉子的營養大于根莖，葉菜的營養價值大于瓜菜。妳可以根據當天所攝入的蔬果種類靈活決定選擇何種成分的蔬果汁。

紅棗——最養顏的女性食品[\[url=http://dfjkflsj.dtiblog.com/blog-entry-21.html\]](http://dfjkflsj.dtiblog.com/blog-entry-21.html)介紹

作為女人，補鐵補血是基本的健康養顏功課。而紅棗就是非常天然的鐵質來源。中醫講：每天五顆棗，青春永不老。辛苦的職場女戰士，下午三點可以選擇用紅棗滋養自己。我們的辦公室抽屜裏，紅棗可以作為永不間斷的營養供給。

提示：可以用紅棗泡茶喝，也可以直接吃棗。總之，養成習慣就好，堅持幾年妳會發現自己的氣色改善很多。

胡蘿蔔——補充皮膚營養

β-胡蘿蔔素主要分布在人體表皮下面和粘膜裏面，以抵禦自由基和紫外線的侵襲，負責保衛皮膚和黏膜健康。β-胡蘿蔔素被營養學家們稱為“皮膚營養素”，是天然的“防曬霜”。夏季到來，辦公室裏的妳即使是隔著落地玻璃窗，也要留心皮膚不被有害紫外線所傷。每天出門前帶上壹根中等大小的胡蘿蔔，在最疲憊的下午三點左右吃掉，可滿足機體對β-胡蘿蔔素的需要。

提示：大家通常認為胡蘿蔔必須熟吃，才能充分吸收其中的β-胡蘿蔔素。其實不然，熟吃胡蘿蔔可以提高β-胡蘿蔔素的吸收率，但並不顯著。而加熱會部分破壞胡蘿蔔中的B族維生素、維生素C和抗氧化劑，並且使糖分增加。如果感覺在辦公區域啃胡蘿蔔不雅，可以切成小塊，放在保鮮盒裏帶到辦公室，用牙籤插著吃。

信息時代，所有的競爭最終都是腦力的競爭。核桃是最著名的補腦食物——為它富含多種維生素、礦物質、氨基酸、脂肪酸、抗氧化劑和膳食纖維等營養素，特別是亞麻酸和維生素E對改善記憶力益處多多。另外，亞麻酸可以在體內轉化為大腦的主要成分DHA，所以核桃是最適合強腦力勞動者的健康零食。

提示：最好吃生的、帶殼的核桃，現砸現吃，因為核桃仁直接暴露在空氣中時間太長就會被氧化破壞。另外，最好不要吃熱加工後的核桃食品。因為加熱超過70攝氏度，核桃中的亞麻酸就會遭到破壞。

堅果總是受歡迎的，尤其是在大腦疲憊的辦公室下午三點。關愛健康的妳，不妨在抽屜裏準備壹小袋杏仁，方便隨時補充有益脂肪酸。營養學家發現，杏仁富含多種維生素、礦物質、氨基酸、脂肪酸、抗氧化劑和膳食纖維等營養素，特別是單不飽和脂肪酸、維生素E和硒元素。位于喜馬拉雅山山谷的巴基斯坦罕什，居住著世界上最長壽的人群，杏仁就是他們的日常零食。

提示：杏仁分為甜杏仁和苦杏仁，甜杏仁大而扁，苦杏仁小而厚。苦杏仁有小毒，不能多吃，壹般作為止咳和通便之藥用。研究表明，每天吃20~25顆甜杏仁可以顯著降低患心腦血管疾病的風險。甜杏仁應當連皮吃掉，因為杏仁皮中含有豐富的抗氧化物質。
