

caishu11 / April 19, 2013 02:44PM

[抗疲勞的飲食策略讓你一天都精力充沛](#)

妳常常感覺疲憊嗎?還是失眠焦躁的情緒接踵而來?或許妳並不需要去看心理醫生,而只是置身于“過勞模”壹族了!掌握壹日三餐的抗疲勞飲食策略,才是全面提升身體活力的基礎。[\[url=http://saleishalink.mee.nu/3327573\]](http://saleishalink.mee.nu/3327573)[\[url=http://dcdigital09.jugem.jp/?eid=5\]](http://dcdigital09.jugem.jp/?eid=5)[\[url=http://d.hatena.ne.jp/maulimeid/20120403/1333425896\]](http://d.hatena.ne.jp/maulimeid/20120403/1333425896)

壹、早餐：遠離“高GI”碳水化合物[\[url=http://matter.designblog.fr/150687/pearl-very-cheap/\]](http://matter.designblog.fr/150687/pearl-very-cheap/)[\[url=http://ameblo.jp/lifeshy/entry-10933123680.html\]](http://ameblo.jp/lifeshy/entry-10933123680.html)[\[url=http://coolday.musicblog.fr/2350947/Day-Abraham/\]](http://coolday.musicblog.fr/2350947/Day-Abraham/)

想要壹整天都保持在最佳狀態,早餐就最為重要。如果妳習慣于只吃兩片白面包就打發,那就有可能很快感覺到疲勞了。因為精緻白面包或土司等碳水化合物,就是所謂“高GI”食物,會使血糖迅速升高,隨之人體將釋放大量的胰島素,又令血糖急速下降,從而讓人產生疲倦感。

讓妳充滿活力的早餐：富含纖維的全麥類食物,並搭配質量好的蛋白質類食物,例如牛奶、蛋類,澱粉和蛋白質的攝取比例最好是1:1,以及幾片黃瓜或西紅柿,配上1杯牛奶或果汁。這些食物含有豐富的維生素B,能持續提供充沛活力。

二、中餐：控制澱粉類食物攝入量

午飯過後,常常覺得昏昏欲睡,其實,這往往可能是食物惹的禍。如果午餐中吃了大量米飯或馬鈴薯等澱粉食物,同洋也會造成血糖迅速上升的危險,從而產生困倦感。

同時應該多吃些蔬菜水果：午餐中的澱粉類食物不要吃太多,還應該多吃些蔬菜水果補充維生素,有助于分解早餐所剩余的糖類及氨基酸,從而提供能量。壹個小竅門是：吃點大蒜或者洋蔥,就能提神。因為其所含硫化丙烯,具有清醒提神的功效。辣椒也能讓交感神經興奮,起到提神醒腦的作用。

三、晚餐：愈間單愈好

晚餐千萬不要吃太多,因為壹頓豐盛、油膩的晚餐會延長消化時間,導致夜裏依然興奮,從而影響睡眠質量。

另外,還需要特別避開的食物：含咖啡因的飲料或食物會刺激神經系統,減少褪黑激素的分泌,而這是壹種腦部松果體分泌的荷爾蒙,具有催眠作用;酒精,會讓睡眠狀況很難進入深睡期;產氣食物,如豆類、洋蔥等,肚子脹滿了氣,令人不舒服也睡不著;還有辛辣的食物,會造成胃灼熱及消化不良等,幹擾睡眠