

熬夜族怎樣吃回生命力

現代都市人的作息習慣，不知何時起已經向後推了幾個小時，當年早睡早起的習慣已經被工作的高壓和娛樂的放縱徹底PK掉，也許不止早睡早起，我們曾經健康的身體，也在這場PK中傷痕累累！幸好，我們還知道補救！

精力復原美食法則

- 1. 晚餐熱量提高——可占全天膳食總熱量的30%~50%，熬夜前兩小時進餐為宜，這樣就不會特別需要額外補充。
- 2. 補充維生素A——熬夜容易導致視覺疲勞，維生素A是參與調節視網膜感光的重要物質——視紫紅質合成的重要成分，能保護眼睛。
- 3. 藥膳調養——適當補充藥膳，能更有效地緩解疲勞，補充精力。

熬夜時5種夠讓人更有精神和精力，而且有益於皮膚的果汁是……

拒絕偽提神食品

- 1. 咖啡——咖啡因雖然提神，卻會消耗體內與神經、肌肉協調有關的維生素B族，缺乏維生素B群的人本來就比較容易累，更可能形成惡性循環。此外，夜晚空腹喝含咖啡因的飲料，會對胃腸黏膜造成刺激，引起腹痛。
- 2. 甜食——糖會消耗維生素B群，更容易疲倦，也易引來肥胖問題。
- 3. 方便面、薯片——這些垃圾食品不易消化，還會使血脂增高，對健康不利。
- 4. 提神口服液——市場上所謂專門針對熬夜人士的提神口服液，其主要成分是維生素B、C、咖啡因、中藥成分等，對提神有一定的效果，但常喝會產生依賴，而且其潛在負面影響尚未可知，因此最好敬而遠之。



- 1. 牡蠣。祇需2—3個牡蠣就可能為一個正常男人提供全天所需的鋅，而鋅是男人生殖系統裡最為重要的礦物質。最近50年來，男人精子數量在下降。而營養缺乏就是導致睪丸激素降低的直接原因，補充足夠的鋅就能解決問題。
- 2. 大蒜。大蒜具有強烈的殺菌力，能消滅侵入體內的病菌。大蒜能促進維生素B1的吸收，促進糖類的新陳代謝以產生能源，並消除疲勞。大蒜另一不可忽視的功能就是提高免疫力。大蒜中所含的硒化鉛具有抗氧化作用，因此被視為防癌的食物。男性多食大蒜可改善體質並強身。
- 3. 西紅柿。西紅柿的酸味能促進胃液分泌，幫助消化蛋白質等。西紅柿中豐富的維生素C能製造出骨膠原，強健血管。西紅柿中的礦物質以鉀的含量最豐富，有助於排出血液中的鹽分，具有降血壓的功能。
- 4. 花生醬。心臟疾病是人類健康的頭號殺手。而且男人更容易在年輕時就成為它的受害者。花生醬的脂肪含量偏高，但這種脂肪是對人有益的，花生類食品能大大降低患心臟疾病的風險。
- 5. 西瓜。男人到55歲以後，就很容易患高血壓。研究們提出，富含鉀的食物能降低高血壓的患

病率。西瓜是含鉀非常豐富的一種食物。

6. 黃豆。據統計，常吃黃豆製品的男人，罹患前列腺癌的概率比不常吃黃豆製品的男人低。黃豆還對改善男性的骨質流失有效。男性過了60歲，骨質會開始流失，情況和更年期婦女一樣嚴重。多吃黃豆可以補充卵磷脂。卵磷脂已被證實與短期記憶力和學習能力有關。

7. 南瓜子。男性40歲以後，大多數人有前列腺肥大的問題。美國一項實驗發現，讓前列腺肥大的患者服用南瓜子的提取物，確實減少了患者頻尿的次數，也改善了其它症狀。南瓜子也是維生素E的最佳來源，可以抗老化。



男人最需要的7種食品

鵲 喳 梅 放 春 迎 戶

萬事勝意

財到成功

馬 報 年 來 福 滿 門

堪城新聞 賀