

不只咖啡能提神 這幾種健康食物更能抗疲勞！

每天工作這麼忙，累的時候總會想喝杯咖啡。可是你不知道的是，不只是咖啡能提神，還有更健康的食物可以抗疲勞吧！快來看看有哪些食物可以抗疲勞吧，改變習慣讓自己的生活更健康！

多喝水，保持水分充足可提神

人體有三分之二是由水構成的，許多人體的基本功能都依賴於這種簡單的物質才能順利進行。因此說“疲倦是最高脫水信號”也就並不奇怪了。在一日之晨喝上一大杯水，不僅有助於保持身體水分，還可以促進新陳代謝。如果你覺得白水比較難下口，可以試著調製符合自己口味的

加味水，或者在果汁裡添加一些橙汁檸檬汁，做成提神水。

攝入富含鎂的食物，保持能量

礦物質界的無名英雄鎂元素對能量的產生是至關重要的。缺鎂的情況很少發生，但是多攝入一點鎂元素，可以達到你想要的提神效果。堅果和種子，甜菜和菠菜等綠葉蔬菜都富含礦物質。不要忽略豆腐，豆腐也是富含鎂元素的。

吃菊糖抗貧血，精力更充足
從能量棒到燕麥片，很多食物的配料單上都有菊糖。這種纖維天然存在於小麥、大蒜、洋蔥、洋薑中。菊糖不僅可以讓你飽腹感更長久，還有助於保持常態(

處理便秘無疑是件耗精力的事)，而且還可以促進身體對鐵元素的吸收，因此也有助於抗貧血。可以試試烤薑片，把它加在湯裡。人們認為它們還富含可以提高人體免疫系統的益生菌。我們都清楚，即使一點點小病，也會使人的精力暴跌的。

選擇全穀類食品，有助於保持情緒穩定

碳水化合物是大腦能量的來源，但在碳水化合物為腦灰質提供能量的同時，也會緩慢消耗持續的能量。通過維持血糖含量，這些碳水化合物有助於保持情緒穩定，並有助於之後的睡眠。地瓜和燕麥片等全穀類食品中都含有碳水化合物。錯過某一餐不

吃會使人沒有精力，想要不疲勞，補充營養是十分重要的。所以一定要吃早餐!吃上一大碗燕麥粥，來為大腦和身體提供能量吧。

瘦蛋白質更健康，有效抗抑鬱

漢堡之類的高脂肪食品會讓你覺得飽足卻精力下降，消化這類食物就需要很多能量。選擇瘦蛋白質，摒棄那些飽和脂肪含量高的食物吧。蛋白質是肌肉的基本組成成分，而且其中含有的氨基酸對神經傳導物質有顯著影響，有助於保持敏銳度。吃富含歐米茄-3的魚類來攝入瘦蛋白質吧。這種必需脂肪酸可以抗抑鬱，抑鬱會耗光能量。太疲勞要補充雙份營養的話，就試試咖喱汁清蒸鮭魚吧。



大忙人 妳的早餐上了黑名單嗎？



作為起早貪黑的大忙人，我們很高興看到你已經養成了吃早餐的好習慣，但“吃對了”比“吃了”更重要，因為並不是所有食物都適合在早上吃。你有沒有“誤食”過不健康的早餐呢？

作為起早貪黑的大忙人，我們很高興看到你已經養成了吃早餐的好習慣，但“吃對了”比“吃了”更重要，因為並不是所有食物都適合在早上吃。你有沒有“誤食”過不健康的早餐呢？跟著我們開列一份早餐黑名單吧，然後把它們逐一“洗白”，用健康的打開方式啟動每一天。

一根油條加一碗米線、兩個蛋黃派配一杯咖啡、一包餅乾伴一袋早餐奶……這些早餐是不少上班族晨間餐桌上的常客。但是它們真的合格嗎？

3類食物決不能當早餐

一、高油類高熱量的早餐
忙碌的白領們可能會因為時間緊張，買個油條就上班去了。但是，油條的

脂肪含量非常高，每根油條有220卡路里。同時，油條是高溫油炸食品，經過高溫油炸之後，吸收了相當多的油，油脂含量嚴重超標，營養素還被破壞，還會產生致癌物質，因此，白領們早餐不宜長期食用油條哦。

另外，大部分白領都喜歡去西式速食店買早餐，但是，漢堡裡的肉、雞翅或薯條的油量嚴重超標，吃進去會嚴重堆積成脂肪。而且，漢堡裡只有薄薄的一片生菜，所提供的維生素根本不能滿足身體需求

二、水果當早餐

不少白領為了減肥瘦身，常以水果、蔬果汁來替代早餐。雖然蔬果富含纖維，對清腸排毒有幫助，確實有減肥的功效。但是，水果的糖分多是單糖，能被直接吸收，提供身體所需能量，但所能提供的能量有限，不能滿足上午工作的需求。而且，光吃水果容易餓，反而會讓你吃進去更多的熱量。

三、速食麵當早餐

部分白領為了貪圖方便，就靠一杯速食麵來撐住整個上午。但是，速食麵多數經過油炸，脂肪含量相當高，而且，湯料多含味精，吃多了對身體健康造成危害。同時，速食麵的脫水蔬菜不能提供維生素和纖維，吃多了更容易造成便秘。

何為達標早餐呢？

營養師給出兩個標準：

從營養成分來說，健康的早餐應含有澱粉、蛋白質和維生素，也就是你要吃主食、蛋奶和水果蔬菜，如果追求更高品質，就再加1勺堅果；

從烹飪方式來說，早餐應避免油炸、燒烤、醃制、薰制，就是說即使你吃全了以上幾類食物，但如果是油炸的麵食或醃制的蔬菜，仍舊不合格。

Try It 給糟糕早餐來個華麗轉身——單一精加工的主食

有點糟：蛋黃派、餅乾、速食麵、油條

變個身：燕麥粥、小米粥、紅薯、玉米、全麥麵包

主食不宜含有過多的油、鹽和糖，白麵粉做成一百種點心，本質上仍然是白麵粉，添加物越多營養價值就越低。不如換成粗糧，不僅促進腸道蠕動，有助於晨間排便，還能把全天的油鹽糖攝入量降下來。

建議量：燕麥粥、小米粥200g，紅薯、玉米、全麥麵包100g

高熱量低營養的輔食

有點糟：巧克力

變個身：堅果

巧克力是典型的高熱量、高GI食物，與其讓自己一大早血糖飆升，不如換成同樣提供較高熱量的堅果，不但有飽腹感，還能得到鉀、鈣、鎂、鐵、鋅

等礦物質，以及維生素E。堅果才是早餐升級的關鍵所在，核桃、腰果、巴旦木都是理想的選擇。

建議量：20g

蛋白質不足的飲品

有點糟：黑咖啡、碳酸飲料

變個身：純牛奶、豆漿

早餐要有充足的蛋白質，黑咖啡、碳酸飲料顯然不能擔負這個責任，你可以把它們留在下午喝，把早餐的飲品換成純牛奶和豆漿。可能你覺得早餐奶聽起來更適合，但它增加的穀物碎片和糖分主要是服務於口感，所以還是換成純

牛奶更好。

過度加工的蔬果

有點糟：泡菜、濃縮果汁

變個身：番茄、柳丁、草莓

如果早餐的蔬果為零，可想而知午餐和晚餐該有多大的蔬果攝入壓力。早餐攝入新鮮的蔬菜水果確實對你大有好處，注意，我們說的是“新鮮的”，過度加工就不算。一個柳丁、一把小番茄都不錯，但記得不要一上來就吃，要先主食“打底”。

建議量：蔬菜及水果共150g



保險服務中心

代理多家公司・代尋最佳保費

直撥314-363-8435 傳真314-828-4008

2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車

Auto

房屋

House

商業

Commercial

健康

Health

人壽

Life

餐館

Restaurant

紅藍卡長者保險

Medicare

奧巴馬醫保

Obamacare

陸勤

John Lu

通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com



RAYMOND CHANG
張良睿

Real Estate Professional

cell (314)275-0750

office (314)878-9820

email raymond.chang@cbgundaker.com

web RayMovesMO.com

COLDWELL
BANKER

GUNDAKER

13718 Olive Boulevard, Chesterfield, MO 63017

★ 房屋買賣

★ 地產投資

★ 外州搬遷

★ 協助蓋新屋

誠信可靠 熱誠服務

卓越的售後服務

致力於為您和您的家人提供

最好的房地產經驗和最高質量服務



www.weichuanusa.com

山東手藝 水餃

內餡鮮美道地・外皮勁道十足

不出門,也能享用相聚一堂的好滋味!



Made in USA

美國農業部駐廠監督製造

Find us on

