

熬夜的人不要喝过多咖啡哦

补充维生素B群是熬夜的不二选择

像小编这样经常熬夜的朋友们,出于对身体健康的考虑,我特意整理了加班熬夜必备的饮食原则,希望可以帮助到那些工作到很晚的朋友们。

本报记者 赵旭 整理

熬夜的饮食原则

整体说来,熬夜人的日常饮食,必须均衡摄取6大类食物,晚餐时多吃富含维生素B群的食物,绝对有必要!维生素B群成员颇多,包括叶酸、烟碱酸、维生素B6、维生素B12等。深绿色叶菜类及豆类植物,都含丰富叶酸盐,有助于细胞修补,预防感染和贫血;肝脏、鱼、全谷类、大豆食品、蔬果中有维生素B6或烟碱酸,可以维持皮肤健康、减缓老化;至于与记忆力、注意力有关的维生素B12,在红肉、牛奶、乳酪中都吃得到。

夜班工作容易导致视觉疲劳,维生素A是参与调节视网膜感光的重要物质—视紫红质合成的重要成分,能提高眼睛对昏暗光线的适应能力,对防止工伤事故有益。

上夜班后,不少人食欲不振,时间长了影响营养供给,所以每天要保证有足够的优质蛋白质、无机盐和维生素摄入。适当摄入乳、蛋、鱼、瘦肉、猪肝、大豆及其制品,多吃蔬菜、水果,少吃纯糖和含脂肪高的食物。

经常熬夜的人吃一些水果还是比较好的,可以自己DIY做一些果汁。比如以下的这些搭配:苹果、胡萝卜、菠菜;香蕉、木瓜、酸奶;猕猴桃、橙子、柠檬;黄瓜、豆浆、薄荷;柚子、葡萄。



熬夜的饮食误区

熬夜的人,最先想到的就是喝咖啡或喝茶提神,营养师表示,咖啡因的确会让人精神振奋。

不过,美国圣路加医院睡眠医药研究中心的实验发现,咖啡因对提升工作效率不见得有效,即使有用,也仅能维持短时间。

咖啡因虽然提神,但相对地会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B群,缺乏维生素B群的人本来就比较容易累,更可能形成恶性循环,养成酗茶、酗咖啡的习惯,需要量愈来愈多,效果却愈来愈差。因此,必须熬夜时,多补充些维生素B群,反而比较有效。

熬夜时,有人认为吃甜食可以补充热量,其实甜食也是熬夜

大忌。晚餐后或熬夜时,不要吃太多甜食,高糖虽有高热量,但在一定程度上让人兴奋,却会消耗维生素B群,导致反效果,也容易引来肥胖问题。

熬夜的膳食调养推荐

中医认为,经常熬夜的人容易导致阴亏阳亢而产生阴虚内热的症状,不妨使用药膳适当进行调养,使精力充沛。

生地炖鸭蛋:每次用生地20克,鸭蛋1—2个,加水适量隔水炖之,蛋熟后去壳,再放入汁中炖20分钟,冰糖调味,食蛋饮汁,每日1次或每周2—3次。有滋阴清热、生津止渴等功效。适用于熬夜后口燥咽干、牙龈肿痛。手足心热者食用。

猪腰炖杜仲:每次用杜仲25克,猪腰子1个,水适量,隔水炖1

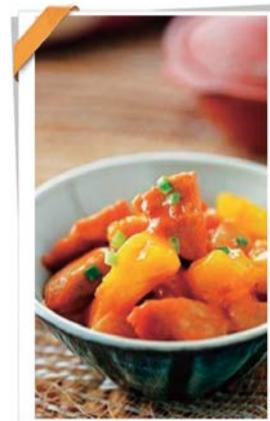
小时,每日或隔2~3日服食1次,有滋补肝肾、强壮筋骨之功效。适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。

莲子百合煲瘦肉:每次用莲子(去芯)20克,百合20克,猪瘦肉100克,加水适量同煲,肉熟烂后盐调味食用,每日1次。有清心润肺、益气安神之功效。适用于熬夜后干咳。失眠、心烦、心悸等症者食用。

百合莲子汤:用鲜百合60克或百合干研成的粉30克,同粳米100克煮粥,适量调入糖或蜂蜜、莲子,于晚餐或午后服食。用百合做羹或煮粥还可酌情加入其他食物或中药,如加入银耳,有润肺之功;加入绿豆,可加强清心解毒之效;加入薏米,可同时去湿。此方特别适合于女性在熬夜后食用。

每周一菜

菠萝咕咾肉



做法

1. 将里脊洗净切成小块,和洗净去肠泥的虾仁一起用胡椒粉、盐、生抽和料酒腌30分钟。菠萝洗净泡盐水切成小方块。

2. 鸡蛋打散倒入肉中均匀,将裹上蛋液的肉粒及虾仁均匀地蘸上面粉。

3. 锅中倒油,将虾仁炸熟,肉块炸至微黄捞出沥油。大火加热油锅,将肉块复炸至金黄色捞出。

4. 锅中留底油放入蒜粒煸炒,淋入白醋、生抽、清水,放入番茄酱、白砂糖大火煮开,调入水淀粉用中小火将酱汁熬至黏稠时,放入肉块和虾仁、菠萝块炒匀即可。

吃货团

自从“吃货团”招兵买马以来,市民纷纷报名加入。在我们的QQ群里,大家一起分享滨州的美食,同时也有商家的倾力加盟。目前以不同形式加入吃货团的成员已超过600人,当然我们的队伍还需要您的加盟。

无论您是制作美食的行家,还是品尝美食的食家,亦或是出售美食的商家都可以加入我们的队伍。在这里您可以搜到各大酒店的招牌菜系,也可以寻到回味悠长的民间小吃。我们致力于为您打造滨州最全新的美食平台,大家可以在里面分享美食、分享生活、分享快乐。“吃货团”期待您的加入。

如果您是美食商家,要推出店内主厨的拿手好菜、特色菜、创新菜以及各种优惠活动,我们来为您提供发布的平台。

吃货团QQ群:324754190
团长电话:13589746230,15762165931