

春困秋乏夏打盹,巧吃午餐不瞌睡

气温持续上升,一下子有了春暖花开的即视感。朋友圈里纷纷晒出了踏青赏花的照片,姑娘们也迫不及待地穿上了小裙子,一时间,春光无限。可同时,“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月”这么一句俏皮话又被大家挂上了嘴边。

暖洋洋的春天午后,确实是让人最容易困倦的时候,眼见周围的同事们打字的手就那么逐渐慢了下来,打起了哈欠,头也一点一点地,小鸡啄米似的对着电脑屏幕,真是让人提不起精神。其实,你知道吗,只要在午餐的饮食结构上花些小心思,就可以很大程度上拯救这些“职场犯困星”人。

食物昏迷

前段时间有个流行的英文热词“Food Coma”,直译过来有些耸人听闻,“食物昏迷”,也就是形容一种饱餐后困倦的生理状态,相信大家很多人都经历过。如果要问问身边的人,估计都会按照家中老人曾经给出的答案回答:“那是吃饭之后血液都跑去胃那里帮助消化了,大脑供血不足所以困。”这种说法有道理吗?其实,是有道理的,血液确实经过神经调节重新分配,导致大脑血液供应相对较少。但为什么有人餐后就困得厉害,有些人却精神满满、精力十足的呢?其中的区别,就在于这午餐的选择了。

升糖指数

同样是餐后,大家的胃都在忙着消化食物,血液经过神经调配集中来到胃部进行运输营养物质的工作,将经过胃肠消化系统分解吸收的营养物质进一步运往全身各处,但这些血液的工作强度和工作效率,在人与人之间不同的午餐选择下,却是截然不同的。这里要提出一个概念,食物的升糖指数。升糖指数全称“血糖生成指数”,反映了人体进食后对食物反应时机体血糖生成的情况。简单来说,升糖指数高的食物,进入胃肠道消化快,吸收快,分解成葡萄糖迅速进入血液变成血糖,引起人体较高的胰岛素分泌水平来进行血糖调节。而胰岛素会引导一种叫做“色氨酸”的物质进入大脑,促进大脑中“血清素”的合成分泌。“血清素”具有改善睡眠,减少焦虑情绪、镇静、愉悦的作用,它才是“饭困”的罪魁祸首。所以,午餐吃升糖指数高的食物,更容易午后犯困。

酸”的物质进入大脑,促进大脑中“血清素”的合成分泌。“血清素”具有改善睡眠,减少焦虑情绪、镇静、愉悦的作用,它才是“饭困”的罪魁祸首。所以,午餐吃升糖指数高的食物,更容易午后犯困。

食物排序

哪些食物的升糖指数(GI)高呢?糖饮料、甜食这些直接添加了糖的食物GI自然是最高,因为糖可以直接不经消化吸收收入血变成血糖。其他食物中总的来说,碳水化合物的GI最高,而且越是精细加工的精米白面,GI越高,比如白米饭、馒头、烧饼、油条、糯米饭团、大米粥、拉面等等,如果主食可以选择混有杂粮、豆类的米饭,或者全麦面包,或者纤维素含量高的粗粮,比如煮玉米、芋头,GI就会明显降低。其次是蛋白质,也就是肉类,如牛肉、鱼肉、精瘦猪肉等等。蛋白质的GI要比碳水化合物低,如果在午餐时适当调整饮食结构,用蛋白类替代淀粉类食物提供较大部分的能源供应,也可以有效地降低一餐的升糖指数,从而缓解餐后困倦。GI最低的食物就是蔬菜类,特别是绿叶蔬菜,富含丰富的纤维素和维生素等微量元素,纤维素可以有效地减缓食物在肠道中的吸收速度,降低升糖速度,维生素等微量元素有助于维持机体“年轻态”,降低氧自由基,改善脑部供血供氧从而缓解疲劳感。沙拉或者凉拌菜这种加工简单,未经过加热加工



的绿叶蔬菜可以更好地保留纤维素和微量元素等营养物质。

总的来说,就是午餐时候尽量选择混有粗粮的主食,适当增加肉蛋奶等蛋白质而减少淀粉类的摄入,多使用富含纤维素的绿叶蔬菜,这样优化的饮食结构能在一定程度上缓解“饭困”的困境。

生活习惯

另外,还有一些生活习惯可以帮助人们在午后更好地恢复精力。

首先,是要保证饮水充足。很多白领年轻人忙起工作来就忘记喝水,其实是很不好的习惯。保证饮水量,可以促进肾脏排毒,减轻血液黏稠度,增加大

脑血液循环、供氧供能,甚至可以起到增强体质、提高免疫力、预防疾病的作用。如果实在想不起来喝水,不妨下载一个提醒喝水的小APP,帮助自己养成喝水的好习惯。其次,就是喝咖啡的时机。现在很多人都有喝咖啡的习惯,许多资深“咖啡因中毒患者”,往往和朋友吹嘘“咖啡对我不起效,几点喝都没问题”。但就是再习惯咖啡因的人,也可以通过巧妙地利用咖啡因“提神醒脑”的时机来缓解午后困倦。简单来说,咖啡因是一种可以刺激大脑的神经递质,而饮用咖啡后,咖啡因在大脑的起效并不是即刻的,而是需要10-30分钟的“预热”,所以想想自己的工作习惯,如果你平时2点最

困,就在1点半的时候喝一杯咖啡,而不要强撑着熬到2点再从工位上爬起来去泡咖啡。另外,“下午茶”时间也是一个缓解午后疲劳的好选择。午餐七分饱,再安排一个短暂的下午茶时间,吃一些新鲜水果、坚果,喝一杯茶或者添加了牛奶的拿铁咖啡,通过“分餐”将热量分解到不同的时间点来消化吸收,既减轻身体的负担,又可以通过短暂的休息,将人的注意力分散再集中,使大脑重新焕发活力。还有就是,餐后不要马上躺下午睡,餐后休息20分钟,再散步20分钟,可以有效地改善机体胰岛素抵抗,促进血液循环,给人精力更加充沛的感觉。(北京青年报)

恰当运动对缓解骨质疏松症有好处

数据显示,在中国用于治疗骨质疏松性骨折的直接费用高达1.5亿美元,15%—33%患者在1年内死亡,椎体再发骨折风险增加5倍,髌部再发骨折发生率增加2倍。

骨质疏松的患者初期并不会出现骨痛、骨痛使患者活动灵敏度下降,弯腰屈膝等功能活动受限,增加患者卧床时间,骨质疏松后期最严重的的结果就是发生脆性骨折,增加家庭经济负担、引起再发骨折,甚至导致死亡。

专家表示,如果真的患了骨质疏松,也不用过于紧张,通过长期合理的药物治疗和调整生活方式,可以尽量把风险降到最低。

在调整生活方式方面,市民可以吃富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡膳食,不宜空腹喝牛奶,睡前喝杯酸奶,为了增加钙盐的吸收和摄入,有必要增加动物性食物,尤其是海产品,以补充高质量的蛋白质、钙、磷、维生素等。

要注意适当户外活动,有助于骨健康的体育锻炼和康复

治疗,户外运动不仅能促进骨密度增强,还可以因为太阳的照射,增加人体维生素D的合成,每日晒太阳20分钟左右,对骨质疏松症有很好的预防作用。

避免嗜烟、酗酒,适量饮茶和慎用影响骨代谢的药物等,香烟中的尼古丁抑制毛细血管形成和成骨细胞分化,酒精会抑制新骨的生成,二者都对骨量有着不可逆转的影响。采取防止跌倒的各种措施,如保持正确的坐姿、站姿和行走姿势,注意是否有增加跌倒危险的疾病和药物,再强自身和环境的保护措施,比如各种关节保护器等。

同时,还要服用骨健康基本补充剂。钙的生理功能主要是构成机体的骨髓牙齿和维持神经、血液的正常功能,中国营养学会推荐的常人每天摄入量为800mg,50岁以上人群1000mg,孕妇及哺乳期妇女应当补充足够的钙剂,建议每天摄入量为1500mg。但根据调查,我国城乡居民每天饮食钙摄入量为388.8mg,不到推荐



量的一半,需要进行额外补充。目前市面上的钙剂种类繁多,主要有4类,分别是碳酸钙、乳酸钙、柠檬酸钙和葡萄糖酸钙,它们各有长短,选择时应该选

取钙含量高和吸收率高的产品。

很多人认为,骨质疏松症患者的骨头很脆弱,易骨折,不适合运动。确实,骨质疏松症患

者的骨头是很脆弱,容易骨折,但并非不适合运动。专家表示,骨质疏松症患者适当选择恰当的运动训练,对于病情的缓解有很多好处。(南方日报)