

上班族：饮食为春困雪上加霜 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/228/2021_2022__E4_B8_8A_E7_8F_AD_E6_97_8F_EF_c108_228589.htm 春天伊始，和风送暖，这时很多人会出现一种困乏无力、提不起精神、懒洋洋的现象。这就是人们常说的春困。多吃些胡萝卜、白菜、柑橘等含有大量的维生素食品，摄取足够的蛋白质，有助于提高人的精力。可有些食物也容易引起人们困顿，如多吃了就会使春困雪上加霜。以下三类食物就应该少吃：1.富含色氨酸的食物。色氨酸是人体必需的氨基酸，它可以促进大脑神经细胞分泌血清素。血清素具有抑制大脑思维活动的作用。因此，如果摄入色氨酸含量较多的膳食，人就容易产生疲倦感和睡意。含色氨酸最多的是小米，其色氨酸含量在所有谷物中独占鳌头，牛奶、香菇、葵花子、海蟹、黑芝麻、黄豆、南瓜子、肉松、油豆腐、鸡蛋等也是富含色氨酸的食物。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 2.海鲜类食物。这一类食品和味精一样，含有一种叫谷氨酸钠的物质，它在消化过程中能分解出谷氨酸。在脑组织中，谷氨酸可以在以维生素B6为辅酶的谷氨酸脱羧酶的催化下，变成 γ -氨基丁酸，它是一种抑制性神经递质，若生成不足，容易引起中枢神经系统的过度兴奋，如出现狂躁或者抽搐，但是过多地摄入谷氨酸钠，就会使人昏昏欲睡。3.含热量少的食物。人的大脑正常运转时，需要足够的能量供给，而且只能靠葡萄糖燃烧供能。如果长时间进食含热量低的食物，如某些减肥食品，机体既不能从食物中直接获得糖分，也无法从糖异生的途径来补足糖，这时大脑就会因为能量不足，不能维持正常的神经

活动，从而使人产生困顿与疲倦感。另外，饮食过饱也会引起困顿。大量进食后，胃肠为了完成消化吸收任务不得不增加血供，这样大量的血液流向消化道，外周组织和大脑的血供就会相应减少，特别是大脑，它不能储存能量，所以一旦缺血缺氧，能量代谢就会发生障碍，直接影响到脑功能的正常发挥，使人感到困倦。(晓卫) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com