

合理膳食

吃掉『亚健康』

现代社会,生活节奏加快,工作强度增大,很多人出现了“亚健康”状态,总觉得疲倦不堪,对什么事都提不起精神。如何缓解“亚健康”状况呢?简便而行之有效的应对良策,就是讲究合理膳食,走出饮食误区。

日常生活中,每天的膳食必须保证糖、蛋白质、脂类、矿物质、维生素等人体所必需的营养物质。

第一,合理摄取脂肪类食物:脂肪类食物不可多食,也不可不吃。因为脂类是大脑活动所必需的,缺乏脂类会影响大脑的正常思维;但若食用过多,则会使人产生昏昏欲睡的感觉,而且长期累积就形成脂肪。

第二,补充必要的维生素:维生素在人体内的作用很大,不可缺少。从事文字工作或经常操作电脑者容易视力下降、记忆力减退,维生素A对预防视力减弱有一定效果,可通过多吃鱼肉、猪肝、鳗鱼等富含维生素A的食物来补充。

(下转二、三版中缝)

(上接一、四版中缝)

在校学生和经常到办公室的人,日晒机会少,容易缺乏维生素D,要多吃海鱼、鸡肝等富含维生素D的食物。当人承受巨大的心理压力时,所消耗的维生素C将显著增加,而维生素C是人体不可或缺的营养物质,应尽可能多吃新鲜蔬菜、水果等富含维生素C的食物。若是平时患有神经衰弱者,可长期选用莲子、龙眼肉、百合、大枣、糯米等煮粥食用。

第三,适量补钙,维持体内钙平衡:饮食中可以有意识地多吃牛奶、酸奶、乳制品以及鱼干、小虾等,这些食品含有丰富的钙质,可以有效推迟和防治颈椎、腰腿等各类职业病的发生。

第四,食用碱性食物增强抗疲劳作用:高强度的体力活动后,人体内的代谢产物乳酸、丙酮就会蓄积过多,造成人体体液呈偏酸性,使人有疲劳感。为了维持体液的酸碱平衡,可有意多吃以西瓜、桃、杏、荔枝、哈密瓜、樱桃、草莓等水果为主的碱性食物。

第五,有选择的食用一些保健食品:适量补充维生素、微量元素,以满足人体需要。一些传统中医食疗用品如蜂蜜、花粉、阿胶、蚂蚁等,都具有抗疲劳效果,可适当选用。