

打败春困 这些“提神食物”可安排上

“春困秋乏夏打盹，睡不醒的冬三月”，这句俗语精准地描绘了部分当代人一年四季仿佛总也睡不够的状态。其实，想要缓解“春困”，调整饮食是一个既实用又有效的方法。为此，应急总医院副院长、消化内科主任医师刘晓川为大家推荐一些赶走春困的食物。



图片来源于网络。

全谷物 能量补给“主力军”

全谷物是碳水化合物的良好来源，能够为身体提供持久的能量。与精制谷物相比，全谷物保留了更多的膳食纤维、维生素和矿物质，营养更加丰富。例如，燕麦富含膳食纤维和β-葡聚糖，能够降低胆固醇，稳定血糖水平，提供持久的饱腹感。膳食纤维可以延缓碳水化合物的消化吸收，使血糖上升速度变慢，避免血糖急剧波动导致的困倦。在早餐时，煮一碗热气腾腾的燕麦粥，搭配一些坚果和水果，既能满足身体对能量的需求，又能让你在上午保持清醒和活力。

糙米也是全谷物的一种，它含有丰富的B族维生素，能够参与身体的新陈代谢，促进能量的产生。B族维生素是身体能量代谢过程中不可或缺的辅酶，缺乏它们会导致能量供应不足，使人感到疲劳。将糙米作为主食的一部分，代替部分白米饭，不仅可以增加食物的营养价值，还能帮助缓解春困。

此外，玉米、全麦面包等全谷物食品也是不错的选择，可以根据个人口味和喜好进行搭配。玉米富含膳食纤维和维生素E，具有抗氧化作用；全麦面包保留了小麦的麸皮和胚芽，营养更加全面。

新鲜蔬果 维生素“宝藏库”

春季是新鲜蔬果大量上市的季节，它们富含各种维生素和矿物质，是缓解春困的“宝藏库”。维生素C具有抗氧化作用，能够增强免疫力，提高大脑的活力。柑橘类水果如橙子、柠檬、柚子等，是维生素C的良好来源。每天吃一个橙子，既能补充维生素C，又能品尝到酸甜可口的果香，让人心情愉悦。维生素C

还能促进胶原蛋白的合成，保持皮肤的弹性和光泽。

草莓也是春季的时令水果，它不仅富含维生素C，还含有丰富的抗氧化物质，如花青素、维生素E等，能够保护细胞免受自由基的损伤。此外，草莓中的果胶能够促进肠道蠕动，帮助消化，预防便秘。

蔬菜中，菠菜是缓解春困的佳品。菠菜富含铁元素和维生素K。其中，铁元素能够促进血红蛋白的合成，提高血液的携氧能力，为大脑提供充足的氧气；维生素K则有助于维持骨骼健康。可以将菠菜凉拌、清炒或做成菠菜汤，都是美味又健康的选择。西兰花也是一种营养丰富的蔬菜，它含有丰富的维生素C、维生素K和叶酸，能够增强免疫力，促进大脑发育。每周吃几次西兰花，对身体健康大有裨益。可以将西兰花切成小朵，用开水焯熟后，加入适量的盐、橄榄油和黑胡椒调味，简单又美味。

瘦肉与豆类 优质蛋白“担当”

蛋白质是身体的重要组成部分，对于维持身体的正常生理功能和提高免疫力至关重要。瘦肉是优质蛋白质的良好来源，如鸡肉、鱼肉、牛肉等。鸡肉富含蛋白质，且脂肪含量较低，易于消化吸收。在春天，可以多吃一些鸡肉，如清蒸鸡、鸡汤等，既能补充营养，又不会给肠胃造成负担。

鱼肉也是优质蛋白质的重要来源，而且富含不饱和脂肪酸，如欧米伽-3脂肪酸，能够降低血液黏稠度，改善血液循环，对大脑健康有益。三文鱼、鳕鱼、鲈鱼等都是不错的选择，可以清蒸、红烧或做成鱼汤，味道鲜美，营养丰富。清蒸三文鱼时，可以在三文鱼上放一些葱姜丝

和蒸鱼豉油，蒸熟后淋上热油，激发出香味；鳕鱼可以搭配番茄做成番茄鳕鱼汤，酸甜可口，营养丰富。

豆类也是优质蛋白质的宝库，如黄豆、黑豆、红豆等。黄豆富含异黄酮，具有抗氧化、降低胆固醇等作用。可以将黄豆做成豆浆、豆腐等豆制品，方便食用。豆浆富含植物蛋白和异黄酮，是一种健康的饮品；豆腐质地柔软，易于消化吸收，可以做成麻婆豆腐、豆腐汤等多种美食。黑豆含有丰富的蛋白质、维生素和矿物质，具有补肾益阴、健脾利湿的功效。在春天，煮一碗黑豆粥，既能滋补身体，又能缓解春困。

春困来袭 为何饮食能“救场”？

春天，大自然万物复苏，人体的新陈代谢也变得旺盛起来。然而，由于气温逐渐升高，人体的血管开始扩张，更多的血液流向皮肤，导致大脑的供血相对减少，从而使人感到困倦。此外，春季人体内湿气较重，也会加重身体的不适感和困倦感。从中医角度来看，春季属木，与肝相应，肝主疏泄，若肝气不舒，也会导致气血运行不畅，使人出现困倦、乏力等症状。

饮食在这个过程中起着至关重要的作用。合理的饮食可以为身体提供所需的能量和营养物质，调节身体的生理机能，改善大脑的供血和供氧情况，从而缓解春困。例如，一些富含维生素、矿物质和蛋白质的食物，能够促进身体的新陈代谢，增强免疫力，提高大脑的活力；而一些具有健脾祛湿作用的食物，则可以帮助身体排出湿气，减轻困倦感。同时，合理的饮食还能调节肝脏的功能，使肝气舒畅，气血运行正常。

来源：北京青年报