

# 熬夜观战世界杯 正确饮食保健康



四年一度  
的世界杯开始了！可是对于球迷来说，隔着几个小时的时差，看球变成了苦中作乐，为了心爱的球队，球迷们不仅牺牲了睡眠甚至还要牺牲健康。在这长达一个多月的球赛期间里，球迷们必须注意正确饮食，才能保证不损健康。本版从营养、锻炼及作息等方面给熬夜看世界杯的球迷朋友们一些建议。

## 均衡饮食存能量

熬夜的保健预防取决于日常的均衡饮食。深绿色叶菜类及豆类植物，都含丰富叶酸盐和其他B族维生素，有助于细胞修补，有益缓解疲劳和精神紧张。动物肝脏、鱼、全谷类、大豆食品及蔬果中含维生素B6或烟碱酸，可以维

持皮肤健康、减缓老化。与记忆力、注意力有关的维生素B12存在于红肉、牛奶、乳酪中要多吃。此外，还应适当补充热量，吃一些水果、蔬菜及肉、蛋等蛋白质食品来补充体力，但千万不要大鱼大肉地猛吃。

## 晚餐蛋白要跟上

熬夜时食物品种多样化，并注意菜肴的色、香、味，适当选择一些酸味食物，以促进食欲。晚餐应适当增加些高蛋白食物，如瘦肉、鱼、蛋类、豆类等，以免深夜出现饥饿。熬夜较久时，中途加餐应以易消化的流质食物和碳水化合物为主，如豆浆、菜汤、水果、糕点之类。这样既可补充能量，又不会因进食脂肪、蛋白质过多，出现饱胀现象。进

食、休息时间要有规律，不能吃饱一顿沉睡一天，更不能一点不吃，倒头就睡。很多人在看世界杯的时候，喜欢身边放方便面、薯片等食品，饿了就直接拿来充饥。这些食物不仅不容易消化，更会造成你的消化道很严重的负担。熬夜看世界杯本来就会使人的胃气虚弱，多吃这类食品后更容易引起消化不良，还可能加重便秘等症状。

## 汤汤水水保健康

长时间看球赛免不了要吃点夜宵，如把油炸、烧烤、煎制食品作夜宵，食后会长时间停滞在胃中，可促使胃液大量分泌，对胃黏膜造成刺激。夜宵宜选清热化湿的粥类，如玉米粥、小米粥、绿豆

粥等。还有一些食疗可用在熬夜看球后的调理。女性可选用百合莲子汤、冬瓜薏米汤、全鸭冬瓜汤及生地炖鸭蛋等，男性则可选用猪腰炖杜仲莲子、百合煲瘦肉、粉葛生鱼汤及夏枯草煲瘦肉等。

## 清茶一杯益健康

人在疲倦时喝上一杯热茶，顿觉精神倍增，头脑清醒，瞌睡解除。茶叶中含有防辐射物质，边看电视边喝茶，还能减少电视辐射的危害，保护视力。熬夜时最好喝绿茶，它含有多多种矿物质，对人体健康更有利。还可自己配制一些增强视力的茶，如枸杞菊花茶（含绿茶、枸杞、菊花）等，既可解压，又可明目。对于年龄偏大、身体较差、平时工作繁忙的球迷，可选择人参、麦冬、五味子煮水或泡茶，在平时和看球期间饮用。此方有补气、益气、宁心、安神的功效，还有抗疲劳，缓解因过度精神过于紧张。白天饮用有利于调节起兴奋情绪。但必须适可而止，一旦出现腹胀、腹泻，

要立刻停止进补。年轻球迷长时间熬夜容易伤阴，虚火上冲，引起心烦易怒。可用枸杞、菊花、麦冬、生地煮水或泡茶随时饮用。球迷看球常常坐下来就是几个小时，夏季湿气较重，这四药煮水也有清热、养阴、清暑的作用。

## 咖啡啤酒控制量

喝咖啡、啤酒看世界杯是很多球迷最惬意的事。但咖啡虽然提神，却会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B族，缺乏维生素B的人本来就比较容易累，多喝咖啡更可能形成恶性循环。因此，喝咖啡每天最好不要超过4杯。100克啤酒的酒精含量是4克，加之啤酒中含有大量的气体，饮后易发生胃肠胀气，因此，原有胃溃疡的球迷一次大量饮用啤酒很容易引起胃穿孔急症。

看世界杯喝着冰镇啤酒，配上海鲜似乎很不错，但这很容易导致人体血液中的尿酸含量迅速增加，尿酸不能及时排出体外容易形成结石或痛风。世界杯期间正值夏季，很多人喜欢在户外喝冰镇扎啤，但是对于肠胃不好的人，喝太多冰镇扎啤

会导致肠胃不适，严重的会出现胃炎、肠炎。所以喝冷饮一定要适量。成人每次喝啤酒以一二百毫升为宜，一天不要超过500毫升(一瓶)。

## 自制饮品疗效强

连续熬夜不利于肝脏的解毒功能，蔬菜中的叶绿素可以起到排毒的作用，水果中的叶黄素和花青素则对改善视力有帮助。所以在熬夜时喝些清爽的果蔬汁，能使人保持良好的精神状态，也有益于第二天的工作。如“黄瓜+猕猴桃+苹果+芹菜”

组合，这些水果和蔬菜中含有大量的叶绿素和粗纤维能帮助人体排出毒素，缓解熬夜带来的肝脏排毒不畅的情况；“草莓+芒果+胡萝卜”组合，含大量的叶黄素和花青素，有助于清除体内的自由基，还能起到保护视力的作用，尤其适合于长期看球出现眼部不适的球迷饮用。

## 睡前牛奶不能忘

研究发现，牛奶中含有两种过去人们未知的催眠物质，其中一种是能够促进睡眠的以血清素合成的色氨酸，由于它的作用，往往只需要一杯牛奶就可以使人入睡；另外一种则是具有类似麻醉镇静作用的天然吗啡类的物质。色氨酸是人体所需的、主要通过食物摄入的八种“必需氨基酸”之一，它也是能直接影响人的睡眠质量的重要氨基酸类物质。科学研究表明：在各种食物中以牛奶所含色氨酸含量最高。

其次，牛奶中还含一种名为“酪

氨酸”的氨基酸，它有协助色氨酸发挥作用的效果。因此，临睡之前喝一大杯热牛奶，能使人很快安然入眠。不少女性球迷抱怨睡前喝牛奶易发胖，其实，睡前一个小时喝一杯低脂肪含量的牛奶不仅不会长胖，还有利于脂肪的代谢。如蒙牛特仑苏低脂奶富含天然优质乳蛋白，每100克牛奶中蛋白质含量高达3.3克，比国家标准高出13.8%，而脂肪却比全脂灭菌纯牛乳减少50%以上，每100克牛奶仅含脂肪1.0—1.5克。

●晚飯时 晚餐应适当增加些高蛋白食物，如瘦肉、鱼、蛋类、豆类等，以免深夜出现饥饿。太多冰镇扎啤会导致肠胃不适，严重的会出现胃炎、肠炎。

●子夜时 夜宵宜选清热化湿的粥类，如玉米粥、小米粥、绿豆粥等。男性则可选用猪腰炖杜仲莲子、百合煲瘦肉、粉葛生鱼汤及夏枯草煲瘦肉等。女性可选用百合莲子汤、冬瓜薏米汤、全鸭冬瓜汤及生地炖鸭蛋等。

●中场休息时 加餐应以易消化的流质食物和碳水化合物为主，如豆浆、水果、糕点之类。

●看球时 边看电视边喝茶，最好喝绿茶，它含有多多种矿物质，对人体健康更有利。且茶叶中含有防辐射物质，还能减少电视辐射的危害。

●白天 长时间熬夜容易伤阴，虚火上冲，引起心烦易怒，可用枸杞、菊花、麦冬、生地煮水或泡茶随时饮用。

# 荔枝不宜空腹食用

荔枝含有丰富的糖分，对人体有着补充能量、增加营养的作用，而对大脑组织有着补养的作用，能明显改善失眠、健忘、神疲等状况，有着丰富的食疗功效与作用，是一种有益人体的健康水果。

## 荔枝的营养价值

- 1、荔枝所含丰富的糖分具有补充能量，增加营养的作用，研究证明，荔枝对大脑组织有补养作用，能明显改善失眠、健忘、神疲等症；
- 2、荔枝肉含丰富的维生素C和蛋白质，有助于增强机体免疫功能，提高抗病能力；
- 3、荔枝中含有一种有降血糖作用的物质，对糖尿病患者十分适宜；
- 4、荔枝有消肿解毒、止血止痛的作用；
- 5、荔枝拥有丰富的维生素，可促进微细血管的血液循环，防止雀斑的发生，令皮肤更加光滑。

●不宜空腹食用 鲜荔枝荔枝的含糖量很高，空腹食用会刺激胃黏膜，会出现胃痛胃胀。而且空腹食用过量会因体内突然加入过量糖分，而发生“高渗性昏迷”。

●不宜大量进食荔枝 大量进食荔枝且吃饭很少，容易引发突发性低血糖症，出现头晕、口渴、恶心、出汗、肚子疼、心慌等现象，严重者会发生昏迷、抽搐、心律不齐等。这些症状都是大量食用荔枝后产生的突发性低血糖，医学上称为荔枝急性中毒，也叫“荔枝病”。因荔枝所含单糖大部分是果糖，果糖被

机体吸收后须经一系列酶催化才能变为葡萄糖供能或转变为糖元贮存，被组织细胞氧化利用。如果一次食用过多荔枝，导致血糖含量比正常降低许多而引起低血糖症。因此，荔枝病是一种低血糖引起的急性疾病，表现为清晨发病，常以出汗、肢冷、乏力、轻泻等为前期症状，其后突然抽搐、昏迷。若出现上火症状，可吃些性寒的西瓜来解热。

一次食用荔枝不要超过10个，多食会令肝火上升，喉干舌燥，严重的会引起恶心、四肢无力、晕眩等不适。尤其儿童，吃3—4粒即可，吃多易生热病。



(本报综合)