

提神靠吃的！早餐必吃雞蛋、葡萄柚

【華人健康網 記者羅詩樺／編譯】 2013 年 3 月 19 日 08:00



上課總感到睡意朦朧、精神不濟嗎？或是星期一的早晨大清早總精神欠佳？

早餐加蛋、吃顆葡萄柚，就能有幫助提神的效果。

哈欠連連，總是難以打起精神面對滿坑滿谷的工作？精神不佳、想睡，幾乎是許多人生活上都會遇到的問題，據美國《赫芬頓郵報》報導，其實有許多天然食物就有促進新陳代謝，還有豐富維生素 B 能幫助維持好體力，常見的如咖啡，其他的還有葡萄柚、鮭魚、黑巧克力等，早餐選擇提神食物，就能幫一整天元氣加分。

以下列舉 5 種助提神食物：

- 1. 黑巧克力** 這裡指的當然是濃度高的黑巧克力，而不是一般超市裡小孩愛吃的甜巧克力，因為提神原因是來自於巧克力中的可可濃度以及咖啡因，因此巧克力濃度越高，提神效果自然也就越好。
- 2. 葡萄柚** 葡萄柚含有豐富的維生素 C，人體吸收後可以有效提振精神、增強免疫力，甚至光用聞他的氣味就可以刺激人體警覺性，其他維生素 C 豐富的水果如檸檬、柳橙、柑橘等也都有類似的效果。

3. 麥片穀物 早餐不妨吃一碗沖泡燕麥片吧！穀物類食品中含有豐富維生素 B 群、鐵質、鎂元素，膳食纖維也能讓血糖長時間維持穩定，有助於讓人的心情穩定、維持良好體力。

4. 雞蛋 雞蛋富含鐵質、蛋白質可以幫助一整天有好精神，還有在大腦運作上扮演重要角色的「膽鹼」（Choline），能幫助大腦不打結、有好腦力。過去也有研究發現，早餐加一顆蛋，就可以讓一整天攝取的熱量減少 10%，也能補充身體所需完整營養。

5. 鮭魚 鮭魚最為人所知的便是其中的 Omega3 不飽和脂肪酸，不僅能促進身體穩固肌肉、減少心血管疾病的危險；還能為身體提供滿滿能量，對於預防大腦退化、關節退化等都有幫助

