提神小貼士

忙碌的工作，難免會令人頭昏腦脹。不少都市人都愛享用一杯熱咖啡或熱奶茶，因內含的咖啡因能刺激中樞神經，達到提神作用。然而，每人對咖啡因的反應都不同，過量攝取可致焦慮、心跳加速、手顫、影響睡眠或引起胃部不適等情況。

如果你對咖啡因的耐受性偏低，或不想倚賴咖啡因提神，可參考以下的提神方法：

工作時，容易感到疲勞?

導致疲勞的原因很多，其中之一是身體缺乏能量：當血糖偏低時，例如經過一整晚的睡眠後和餐後約三小時，供應腦部的唯一能源，即葡萄糖（血糖），會減少，可能使你出現集中力下降和感到疲倦。

這時，吃點含豐富碳水化合物的食物補充一下，可幫助你恢復精神和體力！

緊記要吃早餐

「遲了起床」、「擔心體重上升」、「節省金錢」等都是不少人不吃早餐的原因。其實，不吃早餐會影響你的集中力和工作表現。英國一項對126人進行的研究顯示，進食營養豐富的早餐可提升你對壓力的承受能力、集中力和分析力[1]。

所以，想工作時更醒神又不怕體重上升，請緊記吃一頓營養豐富的低脂早餐。以下是一些建議的早餐食物：

營養早餐建議

	中式	西式
食品	✧ 瘦肉粥、鮮魚片粥 ✧ 腸粉（少醬汁） ✧ 牛肉湯米粉 ✧ 饅頭	✧ 低脂牛奶麥皮 ✧ 低脂芝士三文治、番茄雞蛋三文治 ✧ 提子合桃包 或 吞拿魚包 ✧ 雞粒湯通粉
飲品	✧ 低糖豆漿	✧ 低脂或脫脂奶

選擇健康小食

午飯約三小時後，食物已被身體消化，養料也已被吸收；這時的血糖可能偏低。為維持血糖穩定，可進食適量的健康小食，以恢復精神。健康小食也能減低晚餐前的飢餓感，防止進食過量晚餐。

健康小食建議

食品：	新鮮水果/果乾 低脂低糖乳酪 原味烤果仁，例如花生、腰果 克力架、梳打餅、原味餅乾 車厘茄
飲品：	低脂奶/脱脂奶 低糖豆漿

伸展運動

除飲食外，適量的伸展運動也很有用，不但能放鬆緊張的肌肉，也能促進血液循環，達到提神醒腦的效果。

想知道更多有關……

✧ 健康飲食的資訊，請瀏覽「健康地帶」網站 http://www.cheu.gov.hk

✧ 「健康在職計劃」的資料，請瀏覽 http://www.healthatwork.gov.hk

[1] Smith, A.P. 1998, 'Breakfast and mental health', *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, Vol. 49, No. 5, Pages 397-402