

開工開了半朝，終於等到放Lunch，打工仔個個想食完再搏殺，但何解次次飯氣攻心，只想瞓覺？

8大吃完眼瞓食物

令人眼瞓的食物與血糖有關。如果身體血糖過低，便有睡意。此外，進食升糖指數高（如大容易消化或糖分高）的食物，血糖因為突然升高，身體會產生胰島素來抑制血糖，令腦部處於低糖狀態，令人昏昏欲睡。



註冊營養師
Gloria Tse

腸粉

以加工過的粘米粉做，而加工愈多的食物，升糖指數愈高，另加甜醬會令血糖飆升。

雜菜沙律

雜菜沙律吃後會令人處於低血糖狀態，容易疲累。如果有澱粉質的食材如麵包粒、粟米或紅腰豆，吃後會令人精神一點。

提子麥包

別以為提子麥包很健康，但其實麵糰加入了糖分，升糖指數很高。全麥成分也不高，纖維含量低，易消化，升糖指數高。

粟米肉粒飯

白飯、粟米和烹調用的生粉都是澱粉質，纖維不高，容易消化，令升糖指數高，容易疲累。

魚片粥

愈煮得耐的食物，愈易被消化，粥內的米飯已被煮溶，軟脆易吸收，魚片分量通常不多，沒有太多的蛋白質去阻擋血糖吸收，升糖指數更高。

即沖麥皮

即沖麥皮在製作過程中已經被磨碎，很快被消化，故吃後很快覺肚餓，令人眼瞓。最好吃原粒麥皮，升糖指數較低。

饅頭

由精製麵粉造成，因為加工的食物纖維量低，容易被消化吸收，而且製造過程加入砂糖，升糖指數比想像中高。

果汁

包括冷壓果汁、detox果汁及一般鮮榨果汁，因只能提供短暫能量，飲後容易感到疲累。同時蛋白質及纖維低，很快感到肚餓。

眼瞓的迷思

迷思1 葡萄適、可樂、雞精可以提神？

一支300毫升的葡萄適大約有6茶匙糖，一罐可樂則含有7茶匙糖，能即時提供糖分給腦部，有暫時性的提神效果。但血糖大升大跌，過後還是會感到疲累，而且攝取過多糖分，會令體重和血脂上升；雞精含有胺基酸及蛋白肽，能為腦部及神經細胞製造神經傳導物的原料，有可能幫助改善記憶力及集中力，但還需更多研究證實效用。

迷思2 邊吃零食邊工作，會無咁劫？

大多零食含有糖分，能夠短時間內提供養分予腦部，而且咀嚼等活動會幫助人精神起來，令人減少睡意。

迷思3 午餐後去散步，可以醒神啲？

散步令人處於一個活動狀態，沒有那麼容易眼瞓，血液也會運行得較快，有提神作用。加上陽光有助身體產生維他命D，根據初步研究證明，吸收足夠的維他命D，有效改善情緒，醒神一點。↵