



# 食补解春困

中国农业大学食品科学与营养工程学院 钟媛 李羽葳

每当春季来临时,人们常常会感到困乏无力、精力下降,也就是所谓的“春困”。早春时节春困、春乏频发,这会干扰到考生们长久以来养成的规律作息,如不及时干预,不仅影响考生的学习效率,还会给考生增添额外的心理压力。春困的产生是由于人体尚未习惯季节交替带来的变化,春季气温开始回升,人体血流量随着血管的缓慢扩张而增加,但大脑尚未习惯供能变化,身体便会表现出困倦。研究指出,脾胃虚弱、血气不足的人更易出现春困。因此,保证充足的睡眠、进行适当运动是调理春困的可行之道。此外,选择合理的饮食搭配也有助于缓解春困,家长们不妨了解一些相关知识,以食补方式帮孩子“解困”。

## 缓解春困吃什么

### 1. B族维生素

膳食中的B族维生素在维持能量代谢和神经系统健康方面起着非常重要的作用,有助于改善春困的疲劳状态。在B族维生素中,每个成员都发挥着不同的功效。例如,维生素B1是人体糖代谢过程的重要物质,能够维持身体能量,减少疲劳感;维生素B12是保障神经系统发挥健全功能领域不可或缺的维生素,适量摄入对改善困倦有益。值得注意的是,人体中并不存在自发合成B族维生素的渠道,因此,通过膳食摄入B族维生素必不可少。

多种动物性、植物性食品均可作为B族维生素的摄入来源。瘦肉和鱼类中含有丰富的维生素B12和B6,蛋类食品是维生素B2和B7的主要来源。在植物性食品中,全麦粉、糙米等全谷物食品富含维生素B2,菠菜、油菜、芦笋等绿色蔬菜和西兰花、紫菜、甘蓝等深色蔬菜含有相对较多的维生素B。在烹调这些富含B族维生素的食品时,要注意避免过度煮沸,以减少水溶性B族维生素的流失。此外,大家在制定食谱的过程中需要考量膳食搭配,以便营养素能被更好地吸收和利用。

### 2. 蛋白质

摄入富含蛋白质的食物能够缓解疲劳、补充精力,使人体具备充足的能量抵抗春困。

在中国营养学会制定的推荐膳食营养素摄入量中,详细地为不同年龄、不同性别的人群提供了蛋白质的推荐摄入量。对于14至18岁的青少年,推荐男性每日摄入65克蛋白质,女性每日摄入60克蛋白质。

制定食谱时,优质蛋白质是更好的选择。当食物中的蛋白质具有与人体接近的氨基酸模式时,其可被认为是优质蛋白质。鱼贝、瘦肉、蛋类、大豆及豆制品是补充蛋白质的重要来源。

春困来临时,大家不妨可以更多地选择食用含有酪氨酸的蛋白质。酪氨酸是脑内产生警觉的主要物质,能够帮助生产大脑的神经递质,有助于大家集中注意力和活跃思维,具有刺激和抗抑郁的作用。奶酪等乳制品和金枪鱼等鱼类富含酪氨酸,柑橘类食物、动物肝脏、发酵食品等也可以作为酪氨酸的摄入来源。需要注意的是,通常情况下,酪氨酸不需要进行特殊的额外补充,在日常生活中合理安排饮食搭配即可完成补充。

### 3. 铁和镁

同为无机盐类的铁和镁与人体活动有着密不可分的关系。虽然铁属于微量元素,每天只需要摄入15至20毫克,但其却与人体健康息息相关。铁承担着向人体器官和肌肉输送氧气的任务,能够起到抗疲劳的作用。铁的缺失可能导致缺铁性贫血和免疫力下降,使人感觉到头晕、乏力。动物肝脏、瘦肉、马铃薯、麦麸等食物含铁量丰富。在日常饮食中,有许多预防缺铁的搭配方法。在烹饪菜肴时,尽量避免使用铝锅,因为铝会阻碍铁的吸收。另外,在饮食中可以选择维生素C、柠檬酸、苹果酸等有机酸与富含铁的食物同食,这样搭配有利于铁在肠道内的溶解,促进铁的吸收。

镁具有促进蛋白质合成、维持肌肉收缩、维持机体正常代谢的功能。人体缺镁时将出现神经紧张、情绪不稳、肌肉震颤等不适症状。数据显示,每人每日应保证摄入约330毫克的镁。镁离子是叶绿素分子的必备成分,因此,新鲜的绿叶蔬菜是补镁的首选,其中菠菜、紫菜的含镁量较高。此外,坚果和粗粮也是富含镁的优质食物,日常饮食搭配中可因需选择。

## 解春困食谱搭配推荐

### 1. 鸡丝百合

**食材:**鸡胸肉、彩椒、百合、姜、葱。

**做法:**将鸡胸肉切丝,加入适量盐、生粉、食用油拌匀,腌制10分钟。青、红、黄三色彩椒切丝备用。锅中烧开水,放入百合煮制半分钟。用油起锅,加入姜丝、葱段、彩椒,倒入鸡丝炒至变色,加入百合翻炒并调味后即可出锅。

### 2. 香椿芽炒鸡蛋

**食材:**鸡蛋、香椿芽。

**做法:**清水中加入少许盐,将香椿芽浸泡10分钟后洗净,然后将其在加入少许盐和油的热水中焯烫,至颜色变绿后捞出沥干,放凉后切碎。将鸡蛋打散,用适量盐和白胡椒调味,然后加入香椿碎混匀。起锅热油,倒入蛋液,凝固后翻面,炒至两面金黄即可。

### 3. 清蒸鲈鱼

**食材:**鲈鱼、葱、姜。

**做法:**用盐、料酒、柠檬汁腌制处理好鲈鱼,在鱼肚中塞入葱段和姜片。锅中水开后放入鲈鱼

蒸制10分钟,再用豉油和蚝油调制料汁,和鱼一同蒸制10分钟。将油烧热淋在蒸好的鲈鱼表面后出锅。

### 4. 山药水鸭汤

**食材:**水鸭、山药、莲子、薏米、姜。

**做法:**水鸭肉洗净斩件,将薏米用铁锅炒至微微发黄,莲子洗净去芯,山药洗净去皮、改刀备用。取上述食材与姜一同放入煲内,加入适量清水,煮沸后文火煲制2小时,简单调味后完成。

## 周末去哪儿

春风送信,花开有期。随着气温的回升,北京的森林公园进入到一年一度的赏春踏青时节。周末,让我们暂时放下学习和工作任务,走进公园,感受春的气息。

### 推荐地1:奥林匹克森林公园

奥林匹克森林公园位于北京市中轴线北端,公园以五环为界,分为南、北两园。南园是以山水景观为主的生态森林公园;北园则以自然野趣密林为主。伴随着气温的逐步走高,公园北园花田野趣景区附近的山桃花将要进入盛花期。近日,奥林匹克森林公园南园迎来了七只野生大天鹅,



观鸟爱好者可在此一睹国家二级保护鸟类——大天鹅的优雅身影。

**地址:**北京市朝阳区科荟路33号

### 推荐地2:大运河森林公园

大运河森林公园位于北运河两岸,北起六环路潞通桥,南至武窑桥。公园秉承“以绿为体、以水为魂、林水相依”的设计理念,构建了“一河、两岸、六园、十八景”。园内的六大景区,沿大运河两岸由北至南依次是潞河桃柳景区、月岛闻莺景区、丛林活力景区、银枫秋实景区、明镜移舟景区以及高台平林景区,而运河十八景位于这六大景区内。园内建有湿地,种植了数十种水生植物,游客可沿河岸堤路散步、骑行或落座河边长椅,放松身心。此外,位



于公园南区的京杭大运河书院是一处可以了解运河文化的网红打卡地,书院整体建筑风格优雅大气,内部造型流畅自然,为环境优美的大运河森林公园注入了一份全新的文化内涵。

**地址:**北京市通州区宋梁路南段

### 推荐地3:永定河休闲森林公园

永定河休闲森林公园位于石景山区西南部永定河左岸,西接莲石湖,西南与园博园隔河相望,是永定河绿色生态发展带“五园一带”首个建成并免费开放的公园,是北京冬奥公园的一个重要组成部分,也是北京市中小学生社会大课堂资源单位和石景山区非遗传承体验园。公园面积121公顷,植被覆盖率87%。园内景观以“一带”(滨河风景带)、“两核”(镇水牛广场和永定河文化广场)、“十大景



点”(镇水牛、十八蹬、海棠谷等)为布局,以南大荒人工潜流湿地为亮点,三季有花、四季常青,是市民感受自然生态魅力的一处休闲好去处。

**地址:**北京市石景山区京原路55号