

## 你为啥总觉得累？原因就在嘴巴里(图)

【阿波罗新闻网 2016-02-05 讯】



仔细观察身边的那些白领，你会发现很多人都常常喊“累”，整天一副精神不济的样子。可是，缓解劳累除了保证充足的睡眠和适当的运动还不完全够，也要从你的口中找找原因！

### 嘴巴——铁、叶酸、谷维素吃得少

感觉累，多数人第一反应是没休息好，其实东西吃得不对路，也会导致疲劳。国家公众营养改善项目调研的全国第四次居民营养与健康状况调查数据显示，铁、叶酸、谷维素公众普遍缺乏量较大，这三种易被忽视的营养素或许就是你疲劳的源头。上海中山医院营养科副主任高键就有这样的体会，如果有段时间粗粮吃得少了，会感觉疲劳一些，因为粗粮中丰富的谷维素能够有效缓解植物神经紊乱，叶酸是神经系统的补充剂，它们都会让你从压力和疲劳中恢复；而铁不足导致的轻度贫血，会让年轻小姑娘看起来更显得弱不禁风。

对策：蒸米饭加勺稻米油补充营养素，不少人先把眼睛盯在小药丸上，高键副主任说，药片吃多了反而会带来不好的副作用，常见的普通食物中富含的营养素能更好的被肠道吸收，铁藏在猪肝、红肉中，叶酸深绿色蔬菜中多，谷维素一般在米糠表皮、粗粮中多见，吃起来形式也可以灵活多变，像谷维素，如果不喜欢吃粗粮，蒸米饭时加一勺稻米油，就能够保证每天谷维素摄入量。

### 舌尖——辣、麻、咸吃得多

纪录片《舌尖上的中国》，很形象地描述出舌尖是最能品尝美食的，“重口味”尝得多不但舌尖累得慌，身体也会闹别扭。中国人最喜欢啥味道？近日《小康》杂志联合清华大学媒介调查显示，“辣”连续3年居首，在很多菜里，麻辣不分家，而麻辣吃多了，势必会对消化道黏膜造成刺激，导致胃溃疡等，你看那些消化不好的人，吃进去的营养物质难以吸收利用，抵抗力自然差一些，体力也不强壮，干同样强度的活儿扛不住。咸也是身体疲乏的另一大诱因，中国人是“吃盐大户”，盐吃多了，血压就会增高，在中国，甚至小学生也成了高血压的后备军，高血压对心脑血管的侵袭，会让身体进入慢病的“怪圈”中，糖尿病、心脑血管疾病、肾病都缠上身，你能说这些人是身强体壮、精力旺盛吗？

对策：像戒烟一样戒麻辣咸麻、辣、咸，都是给味蕾的一种重刺激，越吃越想吃，这是一个恶性循环。而这种重口味是可以慢慢戒除的，就像戒烟一样。可以试试循序渐进法和转移注意力法，这周吃中辣，下周吃微辣，慢慢递减，让口味有一个适应的过程，也可以把辣椒的辣换成白胡椒和大蒜的辣，还有益健康。也可以用醋的酸来取代辣，给舌头一些健康的刺激。

### 说话——怨、怒、愁说不停

心累，说起累，不少人常会这样形容，精神的疲劳感会一下子将人打垮。北京安定医院精神科鲍枫教授在门诊中见过太多了，只要留意就会发现，经常发脾气、说怪话、抱怨不休的人，不但自己心累，喋喋不休的话语还让周围的人感觉累。总说“祸从口出”，在精神科医生看来，心累也是从口而出的，没有平和的心态，整天满眼焦躁，盯着别人盲目攀比，精神总是处在紧绷的状态，一旦稍有不如意，就像压倒骆驼的最后一根稻草，会让整个心理防线坍塌。

对策：心胸扩大、嘴巴缩小买票难、年终奖少、应酬烦，年关到，很多生活的烦恼事会接踵而来，想让心不累，不妨把心胸扩大，把嘴巴缩小。如真觉得委屈，难受，选个合理的方式宣泄出来，如把想抱怨的话写成小纸条，然后狠狠撕掉，或扔得远远的。想要发怒，赶紧看看屋里的摆设，默念“一二三”，在心理学上叫情绪转移法。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：健康时报

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/0205/687915.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]