

四年一度的倫敦奧運將於今年 7 月 27 日至 8 月 12 日舉辦，由於時差的因素，相信很多人又要熬夜觀看賽事，同時搭配高熱量的油炸物、零食、點心、啤酒助興。其實不只是在賽事期間會讓許多人熬夜，以現代人的生活型態，熬夜已成為常態。大部分熬夜的人習慣以咖啡或茶提神，但咖啡與茶攝取過量又導致事後無法完整補眠。有些人認為熬夜時吃甜食可以補充熱量，但太多甜食會增加血糖濃度，加速消耗人體內與神經、肌肉協調有關的維生素 B 群，反而更容易引起肥胖的問題。此外酒類的過量攝取也會增加維生素 B 的需要量，因此如果熬夜時攝取高熱量的食物想要補充體力，往往適得其反。

如果遇到不得不熬夜的狀況，飲食應避免辛辣油炸類的食物，同時最好遠離菸酒，尤其熬夜肚子餓時，可替換選取如鮮奶、豆漿、蔬菜、低 GI 值的水果如；奇異果、芭樂等，都比餅乾、泡麵還要來的更健康。另外由於熬夜後容易眼睛酸澀、精神疲憊以及肌肉酸痛，因此建議補充攝取富含下列營養素食物，以消除疲勞，提振精神。

1 維生素 A：對於用眼過度的熬夜族來說，維生素 A 能使眼睛適應光線之變化，維持在黑暗光線下的正常視力，也能保持眼睛溼潤，不令眼球乾澀。保護皮膚表皮、黏膜使細菌不易侵害（增加抵抗傳染病的能力），幫助皮膚的再生能力，調節角質層的新陳代謝。

推薦食物：肝、蛋黃、牛奶、黃綠色蔬菜及水果（如青江菜、胡蘿蔔、菠菜、蕃茄、黃紅心蕃薯、木瓜、芒果等）、魚肝油。

2 維生素 B：熬夜時的高熱量、高糖份的食品會消耗維生素 B，缺乏時則影響身體代謝和皮膚損傷，最明顯的症狀就是口角炎。因此熬夜後補充維生素 B，可以調節正常生理機能，使免疫系統、神經系統與皮膚等維持健康。

推薦食物：全穀類（糙米、全麥、胚芽米、麥芽、米糠）豬肉、核果類、肝、瘦肉、酵母、豆類、蛋黃、魚卵、深色蔬菜、蛋類等

3 維生素 C：觀看比賽時人體處在壓力大緊張的狀態，腎上腺皮質激素的分泌會增加以紓解緊繃的情緒，而腎上腺皮質激素的合成與維生素 C 有關，所以有抗壓的功能；且可加速傷口之癒合，增加對傳染病的抵抗力。

推薦食物：深綠及黃紅色蔬菜、水果（如柑橘、青辣椒、蕃石榴、柑橘類、蕃茄、檸檬、奇異果）

建議各位熱血的爸爸們，為了心愛的家人們著想，如非必要，還是盡量避免熬夜！