



杯赛火热，豪门混战。白天美洲杯，夜晚欧洲杯，再插播下NBA总决赛，简直让人欲罢不能……尤其是在凌晨，熬夜看球，肚饿难耐，吃什么更配呢？



熬夜看球，肚饿难耐 吃什么更配呢？

熬夜看球小技巧

吃什么零食

甜食是熬夜的大忌，晚餐后或熬夜时，不宜进食过多含糖量较高的食物。高糖虽有高热量，却会消耗维生素B。且甜食会使人更容易疲劳和增肥。因此，专家建议不妨吃些苹果，因为一只苹果大约含热量80卡路里，1个中等大小的苹果含有膳食纤维4克，大多为胶质纤维，具有降低胆固醇的作用。

【建议】(白天)夜里钙容易流失的时间，而熬夜则会加速钙的流失。因此，白天应多喝点牛奶、酸奶，补充钙质。此外，几款清热化湿的夜宵，如玉米粥、小米粥、绿豆粥等，对熬夜的球迷来说都是不错的选择。

(晚上)熬夜后的饮食，建议多吃青菜，如苋菜、萝卜、芹菜、冬瓜等，也可适量吃些胡萝卜、猪肝等食品来养肝明目。此外还应少吃精制米面，多补充鱼肉等高蛋白食物。对于容易上火的烧烤、火锅最好敬而远之。

以茶代酒

有些球迷在晚上看球时，喜欢聚拢在一块儿边喝酒边看球。这样做虽然乐了嘴巴，却苦了肠胃。

夜里看球时，空腹饮用啤酒，酒精很容易被机体吸收，不

仅会加重身体疲劳程度，且会加重胃的负担，容易引起急性胃肠炎。

【建议】可以以茶代酒，但切忌用咖啡和浓茶提神。要多喝水，可喝决明子、菊花、玫瑰茶。

多吃富含维生素B的食物

整场球赛下来最少也有90分钟，对于球迷而言，全场比赛几乎是对着电视或者电脑目不转睛。而长期面对电视和电脑，人体难免受到辐射的刺激，可以产生各种对健康有害的生物效应。这些生物效应会造成皮肤代谢的异常，产生皮肤的萎缩。有的人脸上还长出不少小痘痘。

和球赛一起中场休息

很多球迷的情绪易波动，或悲或喜，反复无常，有时甚至近乎疯狂。

对于本身患有基础性疾病的人，尤其是有高血压、心脏病、肝病的球迷，看球时特别要避免过度激动，否则后果不堪设想。

【建议】球赛中场休息时也是球迷们中场休息时间，这时打个盹或伸伸懒腰都很有必要。

这其实是电视的高频射线对眼睛造成损害的直接表现。同时，由于睡眠不足，长时间用眼，眼部血液循环不畅，还容易出现皮肤粗糙、脸色偏黄等问题。

【建议】晚餐多吃富含维生素B的食物(如黄豆、豌豆、玉米等)，它们能保护神经组织细胞，对安定神经、舒缓焦虑紧张有好处。

此外，深呼吸也是一个提神的方法。熬夜看球后，在第二天白天应尽量避免剧烈运动，因为任何剧烈运动对身体都是雪上加霜。

当然为了健康着想，你们会想怎么这么素呢，还是啤酒+泡椒凤爪爽是吧。但是咱不能为了一时的爽快，把自己的胃搞垮了呀。吃些有益健康的小凉菜，身体没负担，你才有力气给你支持的球队加油啊。

链接

熬夜看球过足了瘾，但赛事持续时间长，没几天身体就吃不消了，上班打瞌睡、皮肤差、有口气、脾气暴躁、肠胃不适……一连串问题找上了门。健康专家提示，球迷们要想舒服又健康地看球，就必须掌握几个熬夜技巧。

第一步：晚饭提前点。尽量将晚饭时间提前1~2个小时。少量少油少盐，以护眼抗疲劳食物为主，如草莓、香蕉、葡萄、桃、菠菜、南瓜、西兰花、青椒、番茄等；还有就是有一些原生态正宗的粗加工食材为主，这个可以参照土鳖网上的健康食物榜。

第二步：赛前先睡会儿。晚上观战前可先休息，补充体力。如果是3点比赛，最好21点上床，睡至凌晨2点，起来后洗洗脸清醒一下。

第三步：赛中多喝水。6、7月正值炎热夏季，身体的水分在不知不觉地流失，所以要注意保持室内空气流通，多喝水，少喝啤酒，尤其是脾胃虚弱者及大量出汗后。

第四步：中场休息伸伸筋。每隔15~20分钟起身活动几分钟，或中场休息时做伸展拉筋运动，有助气血流通，缓解腰酸背痛、头痛、脖子僵硬等。

第五步：赛后先洗脸。比赛结束后不要倒头就睡，应先清洁皮肤，然后在宁静、光线较暗的环境中休息。有些球迷可能情绪激动，影响睡眠，这时可饮用一杯薰衣草茶，多做深呼吸或腹式呼吸(吸气时腹部鼓起，呼气时腹部凹下)。还可刮刮眉、搓手心、按摩攒竹穴(眉头凹陷处)和劳宫穴(手掌中央)，有舒缓烦躁情绪、宁神安眠的作用。

第六步：早起吃核桃。经过一晚的熬夜，早上头脑不清醒，早餐就要吃些补脑的食物，如核桃芝麻糊、牛奶麦片加几粒核桃、鱼片粥等。午饭可吃得丰富点，适量进食肉类或海鲜，但要避免吃煎炸、辛辣、油腻的食物。

来源：果壳网等