

## 一个人能否真正有未来，午餐是关键


© 哈佛商业评论公众号 已悔译

---

我们所吃的大多数食物，都会被身体转化为葡萄糖，它能够给大脑提供能量，让我们保持清醒。当我们的葡萄糖不足时，我们就会走神，难以保持专注。这也就解释了为什么我们在空腹饥饿时，无法做到全神贯注。

---

44

 想过去一周工作效率最高的一天，然后问问自己：那天，午饭吃了什么？

当我们在思考有益于工作表现的因素时，很少将食物纳入其中。对于那些始终忙于回复邮件、参加会议、赶着各种截止日期的人来说，食物仅仅是工作所需的燃料。

事实上，这种类比误导了我们。食物对工作的影响远超出我们的现有认识。只要有了燃料，无论是什么品牌，车获得的动力都一样。但是，食物却不同。想想如果加满美孚的汽油，车能跑得飞快，而使用BP的汽油，车的时速还不到20英里，你还会那么漫不经心地选择燃料吗？

食物对我们的认知表现有着直接影响。这就是为什么一顿糟糕的午饭，很可能让你整个下午都不在工作状态。

原理是这样的：我们所吃的大多数食物，都会被身体转化为葡萄糖，它能够给大脑提供能量，让我们保持清醒。当我们的葡萄糖不足时，我们就会走神，难以保持专注。这也就解释了为什么我们在空腹饥饿时，无法做到全神贯注。

这些道理我们都懂，但是却很少考虑到：并非所有的食物都是以相同的速率被我们的身体吸收的。某些食物，比如说意面、面包、谷物和苏打水，能够很

快地释放葡萄糖，在能量爆发之后又迅速下降。而其他食物，比如说高脂肪肉类（例如芝士汉堡和含有培根、生菜与番茄的三明治），它们能够提供更持久的能量，但却需要我们的消化系统运作更久，从而减少了大脑含氧量，让我们头晕眼花。

我们中的大多数人，直觉上都能意识到这些，然而，在饮食方面，我们往往并没有做出明智的选择。部分原因，是因为当我们选择吃什么的时候，往往正处于能量与自控力的最低点。当你精神不济时，薯条和马苏里拉芝士条明显会让你更有食欲。

不健康午餐往往要比健康午餐更便宜、更快捷，这也使得它们在忙碌的工作日中午显得更具诱惑力。不健康午餐让你觉得自己更有效率，但也正是这样的午餐选择让我们误入歧途。我们在此节省了10分钟，代价却是整个下午的不佳表现。

那么，我们应该做些什么呢？需要提醒的是，千万不要认为见多识广就能促使我们做出改变。比如，所有人都知道狼吞虎咽地吃炸鸡块不健康，那不过是由骨头和剩肉制成的加工品，但这一点都不妨碍它成为我们心目中的最佳美味。

没错，我们需要的不是获得更多的认知，而是一个让健康饮食更容易实现的行动方案。下面就是一些基于调查研究、值得尝试的方法。