



首先，在饥肠辘辘之前就做出饮食选择。如果你要外出吃午饭，那么最好在早晨就确定要去哪里吃，不要中午12点半才开始做决定。如果你要点外卖，那么最好在上午就做出选择。研究表明，比起在午饭时间临时做决定，提前规划会让我们更有效地抵御盐、卡路里和脂肪。

其次，与其让身体中的葡萄糖在午饭时间降到最低，不如在一天中多次补充能量，从而让工作效率大幅提升。血糖的峰值与谷值对工作效率和大脑都有负面作用。比起一顿丰盛午餐，少食多餐能够让你身体中的葡萄糖维持在更加稳定的水平。

最后，将健康零食放到易于拿到的地方。你可以在电脑旁边、视线之内的地方，放上一盒杏仁或一系列营养能量棒，通过亚马逊等电商网站订购这些零食特别方便。另外，还可以在周一上班的时候，带一袋水果到公司，这样在接下来的一周内你都能吃上水果。

这么做是不是有些太麻烦了？老实讲，对于我们中的很多人来说，答案是“Yes”。但是，对于我们的健康而言，这些努力都是值得的。

研究显示，每天吃水果蔬菜不仅对身体有益，而且也促进大脑健康。在2013年7月的《英国健康心理杂志》（British Journal of Health Psychology）上，就有一篇有意思的文章探讨了食物对人们日常生活的影

响程度。

在这个长达13天的研究中，参与者要汇报每天摄入的食物、心情以及行为。然后，研究者据此分析了食物选择对日常生活产生的影响。最后，得出的结论如下：人们摄入的水果与蔬菜越多，越会变得更快乐、更专注以及更具创造性。

这是为什么呢？作者提供了多种理论解释，其中有一点我们在做午餐选择时总会忽略：水果与蔬菜中含有的营养物质，可以促进体内生成更多的多巴胺。作为一种神经递质，多巴胺在让人们保持好奇心、上进心和专注力方面具有重要作用。另外，水果和蔬菜中还含有抗氧化剂，能够将身体炎症最小化，还可以提高记忆力、改善情绪。

这无疑强调了重要一点：如果你真的想在工作中取得顶尖的表现，那么做出明智的饮食选择显得至关重要。

好消息是，与我们之前的设想相反，正确饮食的诀窍并非学会抵制诱惑，而是让健康饮食成为最易达到的可能选择。

Ron Friedman 文Ron Friedman博士，是ignite80的创始人，Ignite80是一家帮助领导者促进企业表现的咨询公司。