

現代人的抗壓飲食

[發表醫師] : 林雅玲 醫師(營養室)

[發布日期] : 2007/7/4

你累了嗎？是否老是覺得不開心、疲勞或倦怠呢？前一陣子新聞報導，台灣上班族長期加班下，年平均工作時數高達 2282 個小時，已經成為工作時數最多的國家，遠比日本、澳洲、美國 1800 個小時還要高出不少。在這樣一個步調繁忙快速、生活緊張的年代，人與人之間的關係、工作或課業上的挑戰、甚至過長的工作時間，均可能對人的生理與心理造成壓力，長期下來若沒有適當的舒壓方法，無形中容易使身體引發一連串如情緒低落、失眠、緊張、易怒的負面反應。

在面臨壓力時，人體會自動地做一些生理上的調整，包括昇糖激素 (Glucagon)、腎上腺素(epinephrine)、正腎上腺素(Norepinephrine)分泌增加，來刺激交感神經活性，使心跳加快，肌肉緊張，提高身體的代謝率，增加能量消耗，以應付壓力源；當然，身體的氧化壓力在這樣的情況下自然增加許多。然而，除了從心理層面找人諮商，或生理上採用瑜珈、冥想、按摩等方法來舒解壓力外，在飲食與營養的觀點上，還是有些建議提供給大家做參考：

1. 均衡飲食、定時定量：每日應攝取適量的六大類食物，包括五穀根莖類、蛋豆魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類及油脂類，這樣才能提供完整且全面性的營養，為我們的生理運

作打好基礎。而五穀根莖類食物，建議多選用富含複合性碳水化合物的種類，例如糙米、麥片、根莖類等雜糧，可以平穩地提供身體血糖，讓身體在面對壓力時，有足夠的能源供應。當然，三餐正常，不暴飲暴食或大小餐，不僅可攝取足夠的營養素來持續面對壓力，並可避免再度增加身體的負擔。

2. 適量增加維生素 B 群攝取：在能量代謝過程中，需維生素 B 群協助參與能量代謝，因此，壓力之下生理能量代謝增加時，維生素 B 群的消耗亦會相對增加，可適當補充。維生素 B 群包括維生素 B1、B2、B6、B12、菸鹼酸、生物素、葉酸等。富含維生素 B 群的食物包括：胚芽米、糙米、薏仁、小麥胚芽等全穀類、酵母、深綠色蔬菜、牛奶及乳製品、瘦肉、蛋黃、肝臟，所以當你覺得最近常熬夜、能量消耗大時，建議可多攝取上述食物。

3. 補充適當抗氧化維生素與植物性化學物質（Phytochemicals）：維生素 C、E 是體內重要的抗氧化維生素，尤其是維生素 C 不僅可幫助氧化的維生素 E 還原，當壓力上升時，亦會增加消耗速度。許多新鮮未加工過的蔬菜水果，均是富含維生素 C 的食物；植物油、堅果類、深綠色蔬菜、小麥胚芽、五穀類是維生素 E 的主要來源；維生素 A 可維持正常的視覺功能，動物肝臟、乳製品、橘黃色及深綠色蔬菜均有豐富的維生素 A。植物性化學物質，包括花青素、兒茶素等多酚類及茄紅素亦具有抗氧化的功能，可多攝取天然的深綠色蔬菜及水果。

4. 適量攝取含鈣、鎂的食物：鈣質能夠調節心跳及肌肉的收縮、鬆弛神經，含鈣豐富的食物有牛奶、優格、豆腐、豆製品及小魚乾等。鎂亦能維持正常的心臟、神經功能、使肌肉放鬆穩定情緒，富含鎂的食物包括南瓜子、葵花子及深綠色蔬菜等。鋅和許多荷爾

蒙活性以及嗅、味覺靈敏都有關，缺乏鋅會造成食慾不佳，當然也會影響情緒，牡蠣、海鮮、蛋、肉類、全穀類和堅果類都是含鋅豐富的食物。

5.攝取足夠的纖維素與水份：壓力太大會造成交感神經活躍而抑制腸道蠕動，所以，長期的生活壓力下，很容易發生便秘的情形。此時，多攝取富含纖維的蔬菜、水果、高纖穀物並補充適當的水分，以促進腸道蠕動、預防便秘。豆類、蔬菜類、水果類、糙米、全麥製品、蕃薯等全穀根莖類皆為富含纖維質的食物。多喝水亦可以促進新陳代謝以消除疲勞，建議每天攝取 1500 cc~2000 cc左右。

6.少吃為妙的升壓食物：（1）油脂含量過多的食物，如奶油、炸雞、薯條、漢堡及帶皮油脂多的肉類等，不但增加胃排空的時間，過量的脂肪還會沉積在血管壁上，造成血管阻塞、換氧能力降低；（2）鹽分含量過高的食物，如醃製、罐頭加工食品、調味料等都含有大量的鹽分，易使血壓上升、情緒更緊繃，而且，長期下來還會加重心臟和腎臟的負擔。（3）刺激性的食物，如過於辛辣或是太多咖啡因的攝取，反而增加腸胃道負擔，增加神經緊繃的情緒。

其實，壓力在所難免，以正確的態度面對壓力，並在平常保持規律的生活，養成運動的習慣，在飲食上盡量能夠做到均衡的飲食，並增加新鮮蔬果攝取，在烹調上能盡量清淡、少油、少鹽、少糖；相信就能夠使我們從容地面對現代充滿壓力的生活。

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。

