

## 你累了嗎？抗壓飲食大作戰

[ 發表醫師 ] :張庭榕 醫師(營養室)

[ 發布日期 ] :2011/10/31

上班族每天一覺醒來就可能要面對“上班刷卡制，下班責任制”的沉重工作壓力，造成了身體免疫力低下、氧化壓力增加，加速老化及疾病的產生，但是其實透過建立健康的生活型態及飲食改變，就可以增強抗壓力，提升抗氧化能力，降低疾病的罹患率：

健康均衡飲食，六大類食物樣樣不可少：

健康的均衡飲食包含了全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂奶類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果類，建議攝取自己合適的份量，配合三餐定時定量，避免暴飲暴食。

天天五蔬果：

建議每日攝取五份蔬菜水果(三份蔬菜+兩份水果)，蔬菜一份大約是一碟 100 克的各種生鮮蔬菜(可食的部分)，煮熟後大約是半個飯碗的量，每天 3 份蔬菜，就大約要吃到 1.5 碗各式煮熟的蔬菜；水果一份約相當於 1 個棒球大小或約 1 個飯碗切好的各種水果，由於各種水果的營養成分不同、種類特性不同，各種水果一份的量也不盡相同。另外要特別提醒的是蔬菜與水果的營養成分不同，所以不適合互相取代，蔬菜水果都適量的攝取，每天 3 份蔬菜與 2 份水果，才能使整體飲食更均衡健康。

適量補充維生素 B 群及維生素 C：

維生素 B 群是能量代謝的輔因子，在身體中扮演著維護神經系統穩定、協助能量代謝、調節內分泌等功能。當身體壓力提高時，會加速維生素 B 群的消耗，當維生素 B 群缺乏時容易出現疲倦、精神不集中等現象。維生素 B 群以全穀類食品如胚芽米、糙米、雜糧飯、薏仁、全麥麵包；瘦肉、蛋、牛乳，以及新鮮的蔬菜、水果都是維生素 B 群的重要來源。此外維生素 C 可還原體內的氧化物，提升抗氧化能力，協助對抗壓力，建議攝取柑橘、芭樂、木瓜、草莓、奇異果等水果。

每日攝取足量鈣：

鈣具有穩定情緒、鎮定和鬆弛神經的效果，依據國人膳食營養素參考攝取建議成人每日需要攝取 1000 毫克的鈣，然而，國民營養調查卻發現國人常常無法達到每日建議的鈣攝取量，對於工作壓力大，容易焦躁不安的上班族，建議每天喝 1 杯(240 毫升)到 2 杯的低脂牛奶，就較容易達到每日鈣的建議攝取量，其它如乳製品、優酪乳、起司片、小魚乾都是良好的鈣來源。

避免增加身體負擔的食物：

平日應該要避免食用高油、高鹽的食物，以免容易造成總膽固醇、壞的膽固醇及血壓的上升，進而增加罹患心血管疾病及中風的危險性。食用甜食雖可在短時間內發揮鎮靜的效果，但是也會使血糖急遽上升後下降，而突然降低的血糖會引發心悸、緊張、焦慮等症狀。

沒有一種工作值得用生命去換，雖然上班族需要工作以維持生活品質，進而達到自我實現的社會意義，但是在這個過程中，必須要建立健康的生活型態及執行正確的飲食行為，才可以有健康的身體，享受圓滿的人生。

**!!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。**