

萬芳醫院營養師徐慧英，提供「現代人的抗壓飲食」的建議

科技進步、網路資訊發達再加上社會快速地變遷，導致現代人產生各種壓力，當壓力來臨時，首先身體會開始分泌腎上腺素，此時生理反應如：心跳加快、肌肉緊張、代謝率增加，消耗較多的熱量以應付壓力，日積月累，難免會發出一些警訊，如失眠、頭痛、肩頸酸痛、身體不適等症狀。

每個人舒緩壓力的方式有所不同，但舒壓之外還要能抗壓，如何從飲食儲存抗壓的戰力呢？只要簡單注意以下幾點：

1.早餐要吃好、中餐要吃飽、晚餐要吃巧。

2.每天均衡攝取大類食物，其中包含：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、油脂與堅果種子類、蔬菜類及水果類，可提供完整性的營養。

3.選擇含鈣、鎂較豐富的食物：鈣可使神經穩定、安撫情緒，含鈣食物如牛奶、優格、芝麻等；而鎂可以使肌肉放鬆、心跳規律，含鎂較高的食物如堅果種子類、綠葉蔬菜、奶類、瘦肉等。

4.維生素 B 群扮演體內重要代謝的輔助酵素：像全穀類、瘦肉、酵母、胚芽米等都是維生素 B 群的豐富來源。

5.維生素 C、E 體內重要的抗氧化物質：需適度補充，可減少自由基對身體的傷害，所以牛奶、蛋黃、黃綠色蔬菜、水果、小麥胚芽、堅果類等可優先選擇。

【圖：五顏六色的蔬果具有抗氧化功能】

6.攝取足量的蔬菜水果：除提供纖維質、幫助腸道蠕動預防便秘外，五顏六色的蔬果又富含目前很夯的植物性化學物質（Phytochemicals），例如：花青素、茄紅素、葉黃素、多酚等都是具有抗氧化功能。

7.每天喝 2000~3000c.c 的水維持身體正常的代謝。



壓力在所難免，只要平時飲食稍加留意，隨時補充所需的營養抵抗壓力，加上生活規律、作息正常，並配合其他方法紓解壓力，就可以隨時隨地應付突如其來的壓力。

（文/徐慧英，萬芳醫院營養師）