

紓壓攻略：吃出抗壓力量（上）

壓力與食物有千絲萬縷關係——長期受壓力，影響身體脂肪及蛋白質的消耗及生產，不適當的食物更會加重身體的壓力負荷，對要長期抵受壓力的人，須小心選擇食物。

抗壓宜吃

- **脂肪**

這個提議或許令你大吃一驚。為了健康，我們不斷聽到忠告要吃低脂的食物。但低脂不是萬靈丹，因為人腦部主管情緒的邊緣系統要靠脂肪才能正常運作。當然有些脂肪對身體比較好，如存在於魚類中的 Omega-3 脂肪酸及在菜油、堅果中存在的 n-6 不飽和脂肪酸。

- **蛋白質**

人體內很多重要元素（如細胞、免疫系統中的抗體，大腦內的各種荷爾蒙及神經傳遞介質）都是蛋白質，但人體受到壓力時不但會抑制高質蛋白的合成，更會不斷消耗蛋白質。長期如此，很多身心病變亦隨之產生。因此飲食上應配合脂肪與碳水化合物的攝取，吸收充足的蛋白質。蛋白質含量豐富的食物包括魚類、瘦肉、堅果、乳酪、豆類等。

- **多種碳水化合物 (Complex Carbohydrates)**

葡萄糖於人體及腦部運作，猶如汽油於汽車運行一樣，沒有葡萄糖，生命就沒有燃料，不能持續。身體需要持久而等量的葡萄糖供應，最合宜的是多種碳水化合物如薯仔、蔬果、全麥餅乾、糙米和麵包等。這些食物都會循序的轉化成葡萄糖，避免了體內的葡萄糖量大起大落，徒增壓力！

- **天然氨基酸 (Amino Acids)**

氨基酸是蛋白質的天然合成物，其中一種左旋色氨酸（L-tryptophan），存在於牛奶、肉類及蛋中，對改善睡眠、減低攻擊性、改善情緒等相當有效。

- **維他命 B 群及維他命 C**

長期受壓，身體會大量消耗維他命 B 群及維他命 C 的儲備。然而神經系統要妥當運作，在在需要維他命 B 群，缺乏 B1、B2、B6 及 B12 會引至焦慮、煩躁、不安、怠倦以至情緒起復；維他命 C 則能增強免疫系統及加速感染後的復元。維他命 C 及 B5 對腎上腺的運作亦十分重要，因此在受壓時更要注重維他命 B 群及維他命 C 的吸取量。