

## 全面抗壓「七好大法」之食得其法 (2)

上期我們已談過抗壓宜吃的食物，包括脂肪、蛋白質、多種碳水化合物 (Complex Carbohydrates)、天然氨基酸 (Amino Acids) 維生素 B 群及維生素 C 等。今期我們會談及抗壓忌吃的食物。

### 抗壓忌吃

1. 咖啡因與尼古丁: 兩者均會刺激我們的身體及神經，排出腎上腺素，令到心臟負荷加重，更會減低腦部的血流量，亦即是減低腦部的活動量，不單加重我們身體壓力的負擔，更會令到我們容易焦慮，睡眠更差。因此我們最好能戒掉含尼古丁的煙草及含咖啡因的食品如咖啡、茶、可樂飲品、朱古力及可可等。
2. 鹽: 鹽份會令我們體內的鉀流失，引至血壓升高，加劇心臟及血管的負荷；缺少了鉀，我們的神經系統運作也會受到擾亂，結果就是增加我們身體的壓力負荷。因此要少吃鹽製食物或高鹽的小食。一般來說，維持每天的鹽攝取量在一克(約一茶匙)便足夠了。
3. 防腐劑物質: 現在市場上出售的經處理食物內大約有 5000 種添加劑用於其中。這些添加劑都是近年才出現的食品，我們身體的進化還未能追得上處理，多吃對身體造成額外負荷，加重壓力反應。
4. 精製糖及精製碳水化合物: 精製糖及精製碳水化合物很快會轉化成糖份，令我們身體過快地吸收過量的糖份，長期食用會引至體內糖份的新陳代謝長期紊亂，導致血糖上升，產生糖尿病。吊詭地，有更多人會產生血糖偏低的狀態，引至有焦慮、戰抖、頭暈、心悸、煩躁的反應！同時因為低血糖之下會釋放更多腎上腺素及皮質醇，只會令我們更焦慮，受壓更重！精製糖食物包括糖果、雪糕、甜品、汽水、蜜糖、糖漿等。精製碳水化合物則包括精製穀類製品、薯片、白麵包等。

最後，就算知道宜忌的食物，也要視乎個人身體狀況來決定合宜的攝取量，若有疑問可請教醫生。

香港中文大學心理學系臨床及健康心理學中心

“腦力抗壓 - 由生活開始” 一天工作坊

日期: 6/19 (星期六)

時間: 9:30am - 5:30pm

收費: 1,000 元 (5/31 前報名 800 元)

查詢: 26096501 / [clinical@psy.cuhk.edu.hk](mailto:clinical@psy.cuhk.edu.hk)