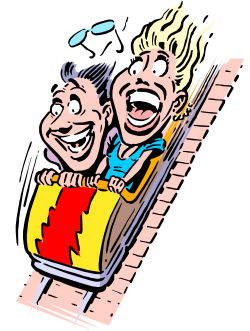


Nutrition Matters

Nutrition Services, Community and Health Services

壓力與營養

嬰兒出生、離婚、升職、考試、交通阻塞……諸如此類的事情不斷發生。不論生活中的事情是令人擔憂還是令人振奮，它們都會帶來壓力。壓力能夠促使我們嘗試新的事物，並促使我們努力實現目標。但是，過多壓力則會令我們感到疲勞、壓抑，甚至罹患疾病。



有些人在面對壓力時會暴飲暴食，有些人則毫無食慾。如果長期生活在壓力下，尤其在出現飲食不調的情況時，健康可能會受到損害。更可能會出現睡眠問題，體重增加或者降低，或出現消化不良的症狀，如腹瀉或便秘。

營養飲食能幫助我們嗎？

身體能否應付壓力是視乎面對壓力時和之前有否攝取良好的營養。然而，人們往往通過暴飲暴食來逃避壓力，或者忘記飲食。雖然健康的飲食並不能除去生活中的壓力，但是它能夠使我們有較好的能力應付壓力。

有助緩解壓力的營養建議

- **享用營養豐富、低脂肪、高纖維的食品**
可以遵循《加拿大食品指南》
- **定時用餐**
每日三餐，份量要適中，再加一些小點。不要少吃任何一餐。每餐要包含《加拿大食品指南》所建議的三至四種食物組別。



- **用餐時要鬆弛**
每天要騰出時間享用富有營養的餐食和小點。要細嚼慢嚥，仔細品嚐。這樣可以避免消化不良。還可發現少吃些也會感到飽足，這對有暴飲暴食傾向的人來說非常有益。
- **減少咖啡因的攝取量**
咖啡因是存在於咖啡、茶和可樂裏的興奮劑。慣性吸取大量咖啡因者，若減少攝取量，在壓力下可幫助感到更加平靜。每天只可飲用兩至兩杯半（16–20 安士）滴漏式咖啡。已懷孕或準備懷孕的婦女應將咖啡攝取量限於每天 1½ 杯（12 安士）。爲了有更好的睡眠，黃昏後應避免食用含咖啡因的食物和飲料。
- **選擇碳水化合物含量高的食物**
當面對壓力時，應選擇碳水化合物含量高、而蛋白質含量低的食物，例如：水果、穀片類食品、茄醬意粉、葡萄乾多士、或果醬麵包圈。這些食物中的碳水化合物能刺激人體內血清素的分泌，可以平靜情緒並帶來倦意。

2009 年 1 月
Stress and Nutrition

如果壓力導致失去食慾該怎麼辦？

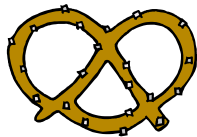
通常，當處於壓力時，我們會過量進食，或對食物感到毫無興趣。壓力會影響食慾，但是不進食則會給身體帶來更大的壓力。要少吃多餐及多吃健康食物。確保隨身攜帶一些零食。建議食用酸乳酪、低脂芝士加薄脆餅乾、水果或水煮熟的蛋。

應如何處理在壓力下之飲食？

有些人在遇到壓力時容易暴飲暴食。他們通常會選擇一些“安慰食品”。大量食用不健康的安慰食品是可能會導致健康出現問題。

如果安慰食品是以低脂方式製造或食量不大，它們也可算是健康食品。可以嘗試以下低脂的零食來滿足“口腹之欲”：

- 新鮮的水果或蔬菜
- 咸脆餅
- 低脂酸乳酪
- 爆谷
- 豆醬和皮塔餅
- 烘製的玉米脆片和蕃茄香料醬
- 全麥穀麥片和低脂牛奶
- 低脂熱巧克力奶



安慰食品可能會帶來短暫的鬆弛，但這並不是解決壓力問題的長遠方法。可以嘗試其他活動來代替大吃大喝的減壓方法。

其它減壓竅門

- 保持活躍。有規律的體力活動能夠燃燒卡路里、減低壓力和增強愉快之感。做些喜歡的事，例如：散步、滑雪、園藝或緩步跑
- 學習冥想、瑜珈或其他鬆弛的方法
- 播放音樂，在客廳裏跳舞
- 好好的享受泡澡或淋浴
- 保持充足的睡眠。堅持作息時間，週末也不要遲起床
- 與他人、朋友或家人交談分享感受，會感舒暢。



舒緩壓力的補充劑有效用嗎？

常說我們的身體在壓力下需要更多的營養，這是無根據的說法。雖然家庭或工作的壓力常使人們忽略飲食健康，但身體在壓力下是用不著更多或更少的營養。身體方面的壓力，例如在手術後或疾病中復原時，可能需要多關注營養。但是，購買那些宣稱能緩解壓力的補充劑或其他益補產品則是沒有必要的。

