

抵抗壓力的飲食

在巨大壓力下，
有的人會沈默寡言，
不思飲食；
有的人則從早到晚不停地吃冰淇淋、
餅乾、巧克力等甜食，
企圖從中得到安慰。
但是不當的食物選擇，
會加深疲倦和焦慮，
使壓力變得更大。

由於社會型態的改變，每個人所遭受的壓力也越來越大。壓力是什麼？壓力是指一個人的內在、外在需求超過其平時所能負擔的能力，而產生不適的現象。由壓力所造成的疾病便是精神方面的文明病。

飲食的方式與壓力有很密切的關聯。在巨大的壓力下，有的人會沈默寡言，不思飲食；有的人則從早到晚不停地吃冰淇淋、餅乾、巧克力等甜食物，企圖從中得到安慰。但是不當的食物選擇，會加深疲倦和焦慮，使壓力變得更大，因此，哈佛大學醫學院的外科副教授布萊克鮑恩博士（也是營養與代謝方面的專家）特提出下列飲食建議，以化解身心因素，祛除壓力。

多喝開水

水常是被疏忽的主要營養素，當壓力變得嚴重時，由於交感神經失調，會發生口乾、冒汗和心悸的症狀，巧的是很多人在壓力的籠罩下，偏偏忘了喝水，以致壓力變得更大，並引起脫水的現象。

因此，在感覺有壓力時，應多喝水，可使神經系統恢復正常，防止脫水，避免口乾、心悸的發生，並補充因出汗流失的體液。

早餐添加纖維

壓力常會妨碍消化道的正常運作，引起腹部絞痛和便秘。欲解決此問題，必須多攝取纖維質。以漸進的方式增添每日的蔬菜、水果和全穀類攝取量，直至每日所獲纖維質達到30公克為原則。

早餐是一天中攝取高纖維的良機：以水果代替果汁，享受全麥粥和高纖麵包，都是順理成章，很方便的食物，所以不論你是以一袋米漿一個麵包或是以火腿、煎蛋、土司、牛奶作為早餐，一定要設法加點纖維質進去，以免壓力帶給你後患。

正餐不可省略

壓力是由很多因素造成的，如憂慮、沮喪和疲倦等都是。如果省略正餐，就會使這些問題彰顯出來。

尤其是一餐含有豐富的碳水化合物、蛋白質和脂肪的早餐，最重要。早餐可以刺激交感神經加速大腦中內分泌和神經傳導體的運轉，使全天充滿了活力與幹勁兒。

如果一個人的早餐和午餐都吃得不夠營養，他很難工作得很專心，或將工作做得很完美——也就是使一天過得很辛苦。

飲食多樣化

試著吃各種不同的食物，要比為了得到特殊營養素而吃某些食物好多了。科學家對營養素的認知還沒有到有足夠的把握說：“如果你面對工作上的瓶頸時，你需要服用維生素X Y E。”

所以，我們應普遍採用來自穀類、低脂乳品、瘦肉、蔬菜和水果的食物。並抱持“也許我無法避開工作上的困境，但我不能用垃圾食物把自己餵成廢物”的積極態度，才是正常的心態。

額外的特殊營養

另一方面，在疾病的壓力下，病人可能需要額外的特殊營養素，尤其是水份。假如得了嚴重的感

冒，使人食慾不振，服用含有維生素B、C、E的綜合維生素丸子，情況便能改善。

所以如果你不幸罹患重病時，請告訴你的醫師或營養師，應在你的飲食計劃中加入額外易消化、高營養的食物，以促進痊癒。

心情不好飲食勿過量

在遭受壓力時，如飲食過量，應特別提高警覺首先要設法了解你吃的是什麼不健康食物，最好將所吃的每一項食物記在一本小簿子上，以便逐一檢討。

如果要吃休閒食物，則以每份不超過100卡路里的健康食物，並同時飲用大量液體為宜。少吃大魚大肉，多吃植物性食物，每餐八分飽，並且作適度運動，使胃口恢復正常。

如欲快速減少食量，可以試著去注意入口的每樣食物，細細嚼慢慢嚥，更能體會出食物的可口美味，同時並多喝水，增加滿足感，也許因此，你會對食物更欣賞，同時也可能少吃一些。

一時食慾不振不必緊張

如果壓力使你食慾不振，短時間內少吃一點也無妨。3至5天短時間的減食（食量只有平時的一半），但並未忘記喝水或其他飲料，不必緊張。

但為了補充營養的需求，可至健康食品店購買混合性的食物，如粉狀“早餐”，加水調理後即可飲用。

此外，同時要以運動來刺激胃口及促進消化。如果長時間不想吃喝，那就要延醫診治了。

失眠者遠離咖啡因

如果壓力使你失眠，則需遠離咖啡和含咖啡因的茶等飲料。

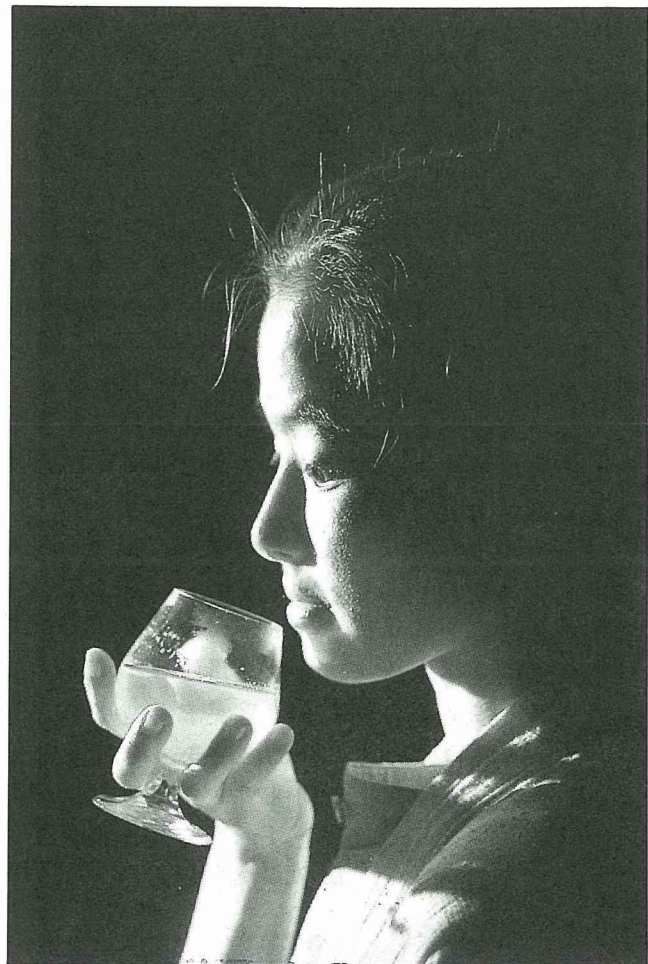
因為含咖啡因的飲料易使人失眠，所以不妨停喝幾天咖啡，看看是否有助於改善你的睡眠和心情。

嚴重的失眠，尤其是當失眠一再發生時，即巨大壓力的敏感指標，因此，以延醫診治，評估是否需要服藥為宜，不可等閒視之。

運動是減壓良方

信不信由你，運動既可抑制食慾，亦可刺激食慾——完全視個人體質需要而定。對於那些食量過大者，適度的運動可促進其新陳代謝，減少壓力，似乎同時有助於控制胃口。

對於食慾不佳者，常做散步等適度運動，可以刺激胃液分泌和幫助消化，促進食物的接受率。不過，為了調整體質，專家們強調，運動必須適度為宜。



適度的運動與沈思，也是抵抗壓力的方法。

不吃甜食

單獨食用甜點，可使血糖急速升高，接著疲倦和憂愁就會發生，尤其是那些碳酸飲料和糖水，只有熱量，沒有纖維質，特別令人憂心。

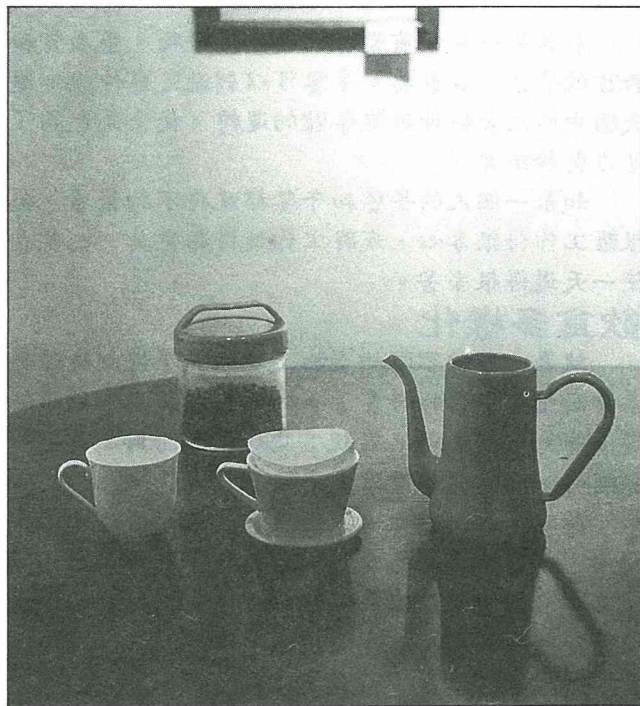
如果在正餐時，食用少許甜點，則不會影響健康，但最好選擇水果和奶製品，如低脂冰淇淋等為宜，可作為餐後甜點。

其他因素

請記住，在抵抗壓力的過程中，營養是不可能與其他健康習慣分離的。

當忙碌的生活型態足以引起適度的壓力時（如失眠、無精打采等），就要提高警覺了。

在壓力的情況下，鼓勵選擇健康的飲食，適度的運動，充足的睡眠，有效利用時間，維持幽默感，閉目沉思和參加有建設性的交際活動，都可以促進營養良好——同時，也是抗壓力的重要方法。



壓力使你失眠，需遠離咖啡(陳平攝)

緊張的時候喝一杯牛奶

李錦楓

胃潰瘍是情緒無法放鬆時最容易發生的文明病，膳食療法是必需的。

要節制多餘的胃酸，必須攝取容易吸收胃酸的食物，牛奶最適當。牛奶在胃中會與胃酸結合，形成包裹胃酸的狀態，多餘的胃酸就不會對胃發生浸蝕作用。盡量多喝牛奶，尤其在空腹食用少量點心時，一定要同時攝取牛奶。因為少量的點心，會分泌多量的胃酸。

牛奶可以直接飲用，加在菜湯、飲料、或作成洋菜凍等富於變化的食用法，也很好，但直接喝牛奶的效果最好。

其次，不讓多餘的胃酸分泌出來，還要注意不攝取會刺激胃酸分泌的食品，如含有鹹味水分多的食品，以及含有檸檬酸系的有機酸食品。



含鹽分且水分多的就是菜湯等食品，如味噌湯、肉湯、燉燙菜湯等。這些湯類不但會刺激胃，而且會稀釋胃液，相對地使胃分泌更多的胃液。檸檬酸系如柑桔類或其果汁等，也會刺激胃液的分泌。

除了上述注意事項外，甜食酒精飲料、含有碳酸氣的清涼飲料、含有咖啡因會使交感神經興奮的咖啡及茶、香菸等都不宜。

前述喝茶的問題，很多喜歡喝老人茶的人都要飲用高級的濃茶。其實，愈昂貴的高級茶，其咖啡因的含量愈高，而且濃茶的咖啡因含量會相對提高，從健康的立場來看，這樣的飲用法並不適宜，尤其是空肚子多量飲用濃茶，對胃更容易造成傷害。

又，用膳的場所與方法也要注意，餐廳布置優雅，食用時多花時間咀嚼，即使較清淡的菜餚也可以享受其美味，且情緒放鬆，對健康也較有利。

空腹吃點心，最好搭配一杯鮮乳。

(林嵩展／攝)