



利用飲食降低壓力

抗壓力首要提高免疫力

現代人的壓力最多是來自工作競爭（40%），其次是無關於維持生活必需之雜事，甚至是因為安排過多的嬉戲、娛樂、不當的飲食習慣與生活方式使得自己徒增個人的壓力。

利用食物中所含的必需脂肪酸、維生素B₁、維生素B₂、維生素B₁₂、菸鹼酸及葉酸，均能促進熱能代謝，提高免疫力，清除來自肝臟的壓力荷爾蒙，助於降低神經之衝動，消除神經之傳導，進而增強抗壓能力。

壓力「(stress)會造成心情低落、焦慮、憂慮心理疾病外，與其相關之生理疾病有感冒、肥胖、心血管疾病、高血壓、中風、消化道疾病、腸道疾病、糖尿病、免疫失調、疼痛、老化、皮膚病、神經系統失調、癡呆症、失憶症、不孕症及癌症等。

充足的睡眠、適當的運動、均衡的營養、規律的生活方式、保持愉快心情與宗教信仰這些都是抗壓的最簡單的不變法則。

正確的飲食含有均衡的營養，而均衡的營養所提供之營養素中如維生素B₁，當脂肪、醣類、蛋白質分解時，有助於



■ 種子類含有豐富的營養素。

食物之消化、吸收與利用。維生素B₁含量較豐富的食物有瘦肉、胚芽、酵母粉等。

核黃素又稱為維生素B₂，也是促進熱能代謝，有助於身體中最基本之毒物排除系統的運行。維生素B₂含量較豐富的食物有瘦肉、牛奶、蛋黃、優酪乳、魚類、貝類及內臟類等。

維生素B₁₂，是參與身體中基因(DNA、RNA)要素與紅血球合成，以及神經之細胞保護成分的合成反應中重要輔助酵素因子之一。維生素B₁₂含量較豐富的食物有瘦肉、酵母粉、蛋黃、魚類、貝類及內臟類等。

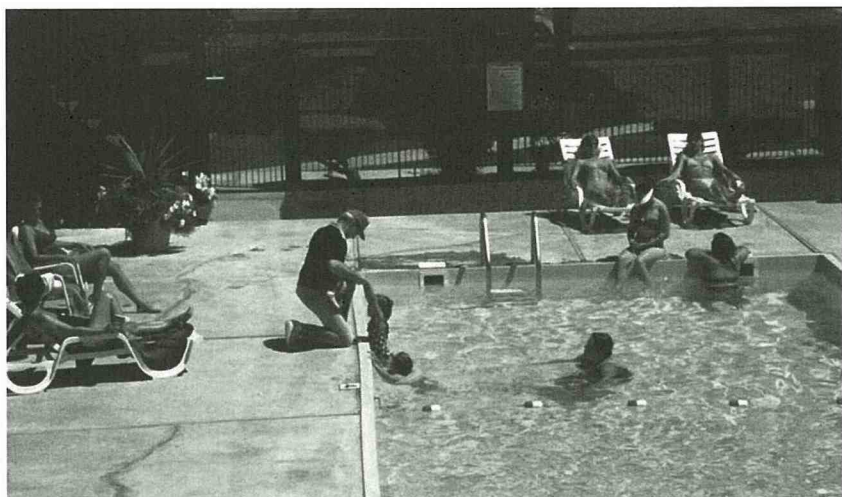
菸鹼酸，也是促進身體中熱能代謝，當每個細胞中的脂肪、醣類、蛋白質分解時皆需要營養素菸鹼酸，並參與細胞熱能代謝中含能量因子(如NAD，NADP；ADP，ATP)之轉換，有助於食物之消化、吸收與利用並能降低神經之衝動參與酵素反應之重要輔助酵素因子之一。菸鹼酸含量較豐富的食物有瘦肉、豆

類、全穀類、蔬菜、水果、蛋黃及內臟類等。

葉酸，是參與身體中紅血球合成，以及神經之細胞保護成分的合成等之酵素反應中重要輔助酵素因子之一。含量較豐富的食物有新鮮的蔬菜及水果等。

當貧血、飢餓、過度飽食、疲勞、便秘、情緒緊張或力所未逮時，均能造成壓力，因此當生病(尤其是慢性病)、青春期、更年期、老年期這些過度期的人們，較易有無形之壓力產生。

重點是給予身體細胞足夠的營養與氧氣，尤其是提供腦神經的營養與氧氣。必需脂肪酸(如EFA、DHA在植物油脂中或魚油中含量豐富)以及微量元素鋅、錳、鎂、鈣、鐵等均有助於紅血球、腦神經的維護與提供清明的思考能力，間接有利於適應多變的周遭事



情，能促進掌握個人行事的能力，放鬆自己。

鋅在魚貝類、核果中含量較高，鈣在牛奶、魚貝類含量較高，鐵在瘦肉、葡萄乾、枸杞中含量較高。

含有豐富營養素的食物有牛奶、優酪乳、瘦肉、內臟類、魚貝類、核桃、豆類、種子類、酵母粉、蔬菜、水果及全穀類等。其實適量的蛋白質、脂肪、醣類是提供身體所

需之熱能，維持血糖，維持身體細胞的正常運作，避免體組織之瓦解。

當血糖降低，自然緊張昏沉，此刻來點兒果汁、糖水、巧克力，一定能紓解壓力舒服許多。但可別過度攝取熱量而適得其反，造成消化不良或肥胖的壓力了。維持血糖，維持身體細胞的正常運作，維持好心情，提高免疫力，進而增強抗壓能力。 [圖]

美能露® MENDEDAL®

最老牌、最可安心使用的活力素！

適合蘭花、盆景，加強生根發芽，增強植物活力！



上湧公司

台北縣汐止鎮新台五路一段79號6樓
(遠東世界中心)

電話:(02)2698-1596 傳真:(02)2698-2048

通訊信箱:台北郵政 118-196 號信箱

總經理:得春盛實業有限公司

郵政劃撥帳號 16993582

■「吉惠」泥煤育苗片、育苗鉢 ■苔類泥煤—PEAT MOSS ■「海寶元」海藻肥料