

吃掉壓力

享受抒壓營養餐

文／臨床營養科 營養師 吳淑惠

您是否老是覺得壓力大，經常容易疲倦呢？根據調查指出，台灣的上班族每年平均工作時數高達2282個小時，是工作時數最多的國家，遠高於澳洲、美國等國，並且每4人就有1人因壓力過大，出現「心身症」。

長期如此，人體會產生一連串失調反應，諸如失眠、易怒、情緒低落等。爲了調節壓力，生理會自動做些調整，例如升糖激素、腎上腺素、正腎上腺素的分泌增加，以刺激交感神經活性，使心跳加快、肌肉緊張、提高代謝率、增加能量消耗來應付壓力；腸胃道方面也會因爲胃酸分泌過多、腸蠕動改變而造成腹瀉或便秘，甚至吞嚥困難；T淋巴細胞減少，影響身體對抗有害細胞的能力，因而降低免疫力；此外，壓力荷爾蒙濃度一直維持在最高點，將使得身體的氧化壓力持續增加，加速老化，損及健康。

親愛的朋友們！您知道要如何抒壓嗎？練瑜珈、冥想、SPA按摩或是享受一頓美食料理呢？

下面將介紹如何藉由飲食調整來舒緩身心，預防各種急、慢性病發生：

均衡飲食吃得巧

每天三餐別忘了定量攝取最重要的6大類食物，如表一。飲食可分爲主食類（五穀根莖類）、蛋豆魚肉類、奶類、蔬菜類、水果類、油脂類，進食定時定量，攝取適當的熱量和各種營養素，維持穩定的血糖，有助於面對壓力。

清淡飲食善烹調

遇到壓力時，有些人會暴飲暴食，且選擇高鹽、高油、高糖的食物，這些「升壓食物」反而會令腸胃不適，並使血壓升高，加重心臟、腎臟負擔，故烹調時最好以天然調味料搭配少油少鹽少糖三大原則。

攝取水分和纖維

忙碌時往往容易忽略水分的補充，特別是冷氣房辦公族，一天應至少飲用1500至2000CC的水分，以白開水爲最佳，避免依賴含咖啡因的飲料（咖啡、可樂、濃茶）來提神，搭配適當的纖維質可促進腸蠕動，預防便秘。

注重「抗壓營養素」（如表二、表三）

1. 維生素B群

維生素B群會參與醣類轉變為葡萄糖的過程，維持神經系統的穩定。因為當面臨壓力時，生理代謝會增加維生素B群，如維生素B1、B2、B6、B12及菸鹼酸、生物素、葉酸的耗損，身體一旦缺乏這些營養素就會出現前述的壓力症候群：欲振乏力、疲倦、遲鈍、易怒、情緒不穩等。

2. 維生素C、E、多酚類

其可幫助體內氧化還原代謝反應，具抗氧化能力，清除自由基，延緩細胞老化，當我們處於壓力下，體內的維生素C、E將被大量消耗。

3. 鈣、鎂

此二種礦物質具有協助人體神經傳導及放鬆肌肉、安定神經的作用。含適量鈣、鎂的食物，可幫助我們在壓力下仍維持穩定的心跳、鬆弛緊繃的肌肉並緩和情緒。

香草料理來抒壓

可抒緩壓力，有益身心健康的香草料理，在歐美早已是生活的一部份，由於香草是每日不可或缺的做菜香料，不少人乾脆在自家廚房附近佈置香草花園，烹調時可隨手取得。您也不妨試試動手栽植九層塔（羅勒）、百里香、迷迭香、薰衣草、檸檬草、薄荷等植物，隨時喝一壺香草茶、泡一個香草澡，讓香草以最健康自然的方式走進您的日常生活。

西式香草料理示範

香草女王～薰衣草

薰衣草的味道有助於對抗憂鬱、放鬆心情和改善睡眠品質。較適合製作料理的品種有甜蜜薰衣草、齒葉薰衣草。

薰衣草鯛魚排

材料：

1. 新鮮薰衣草4支（每枝約3公分）
2. 低筋麵粉120g、雞蛋2個、泡打粉1小匙、鹽適量
3. 鯛魚1片180g
4. 蘑菇醬、紅酒些許

作法：

1. 取2支薰衣草，取葉去梗後切碎備用。
2. 材料2拌勻後加入切碎的薰衣草拌成麵糊。
3. 鯛魚洗淨用紙巾拭乾水份，雙面沾上麵糊，其中一面再放上一支薰衣草，放入鍋中煎到雙面皆呈金黃色，淋上少許紅酒後盛起，放入烤箱以上火200℃、下火200℃烤5分鐘。
4. 將一支薰衣草、蘑菇醬一起放入鍋中，用小火煮成濃稠醬汁，淋在鯛魚排上即可。

幫助記憶～迷迭香

其味類似樟腦，有提神醒腦及增強記憶力的效果。用於料理可為魚類、肉類去腥增鮮，因味道濃烈，烹調時要注意用量。

檸檬迷迭香晶凍

材料：

1. 新鮮迷迭香3支
2. 洋菜粉10g
3. 檸檬1個
4. 水100cc

作法：

1. 將檸檬榨汁備用，洋菜粉加入冷水調勻。

2. 將水煮開後放入檸檬汁及新鮮迷迭香，並與調勻後的洋菜粉再煮勻，倒入模型中，冷卻後放入冰箱冷藏即可。也可搭配百里香、薄荷、洋甘菊或薰衣草等泡成香草茶飲用。

香草之王～羅勒

羅勒就是常見的九層塔，風味較濃，可強身健胃、促進消化。料理上的應用非常廣泛，與番茄尤其對味，常見於泰國、越南料理。常見品種有甜蜜羅勒、紫紅羅勒、檸檬羅勒，由於羅勒加熱後容易

氧化，風味變淡，故需在短時間內完成烹煮。

羅勒墨魚麵

材料：

1. 義大利墨魚麵160公克、洋蔥丁適量、蒜末1大匙、墨魚圈150公克、白酒少許、甜蜜羅勒葉20片、黑胡椒粉少許、香草高湯3大匙、鹽適量、乳酪粉適量
2. 青椒丁適量、紅甜椒丁適量、黃甜椒丁適量、新鮮墨魚汁適量

表一：每日應均衡攝取6大類食物

類別	主要功能	每份食物範例	份量
 <p>奶類</p>	富含蛋白質及鈣質，預防骨質疏鬆。	如：鮮奶240cc、奶粉3湯匙為1份。	每日1-2份
 <p>五穀根莖類</p>	提供身體所需熱量、醣類及一些蛋白質。	如：米飯1/4碗、麵半碗、稀飯半碗、小饅頭1個。	每餐3-4份
 <p>豆、蛋、魚、肉類</p>	含豐富蛋白質以供肌肉生長發育所需。	如：蛋1個、魚、豬羊牛雞鴨鵝肉約1兩、盒裝豆腐半盒等。	每餐1-2份
 <p>蔬菜類</p>	提供維生素、礦物質及豐富纖維質。	煮熟青菜約8分滿-1碗、大番茄1個等。	每日至少3份
 <p>水果類</p>	提供豐富維生素C及部份纖維質。	芭樂2/3個、柳丁1個、小蘋果1個、瓜類切丁約1碗、葡萄約10粒等。	每日2份
 <p>油脂類</p>	提供熱量、必須脂肪酸與促進脂溶性維生素的吸收。	植物油1茶匙、腰果5粒、杏仁果5粒等。	每餐2-3份



作法：

1. 鍋中放入適量清水、少許橄欖油及鹽煮沸，再放入義大利麵約7分鐘，將麵盛起用冷水沖一下，淋上少許橄欖油拌勻。
2. 用橄欖油爆香洋蔥丁及蒜末，放入墨魚圈略炒，淋少許白酒後加入10片甜蜜羅勒葉、黑胡椒粉及香草高湯，煮滾後加鹽調味，再放入材料2及墨魚麵拌炒均勻，起鍋前加入10片甜蜜羅勒葉炒勻後盛盤，灑上乳酪粉即可。

羅勒番茄乳酪

材料：

1. 紅番茄1個、新鮮水牛乳酪、新鮮羅勒葉適量
2. 洋蔥丁、橄欖油、水果醋適量、黑胡椒鹽少許

作法：

1. 將紅番茄、新鮮水牛乳酪切成塊狀或片狀
2. 新鮮羅勒葉切碎與材料2拌勻成醬汁備用
3. 將番茄、乳酪排列好放入盤中，淋上醬汁即可

表二：抗壓營養素食物選擇表

維生素名稱	食物選擇舉例
維生素B1	麥芽、胚芽米、酵母粉、豆類、瘦肉、蛋類等
維生素B2	豆類、魚類、香菇、穀類、瘦肉、酵母粉、黃綠色蔬菜等
維生素B6	燕麥、糙米、蛋類、牛奶、花生、香蕉、動物肝臟等
維生素B12	動物肝臟、肉類、蛋類、牛奶、海藻類等
葉酸	深綠色蔬菜、蘆筍、南瓜、堅果等
維他命C	番石榴、櫻桃、奇異果、柑橘類、彩椒、花椰菜、苜蓿芽、芥蘭菜、蕃茄等
維他命E	小麥胚芽、全穀類、芝麻油、胚芽油、堅果類等

表三：多酚類食物選擇表

大豆異黃酮	黃豆、豆漿、豆腐等
原花青素	葡萄籽、葡萄、藍莓、山桑子莓、紅酒等
木酚素	全穀類、亞麻子、漿果類、蔬果等