



草莓大變身 天天吃得巧 抗壓力道強

文／臨床營養科 營養師 謝梨君

「我一定要成功！」這是大部分上班族共同的願望，憑藉著有志者事竟成的精神，勇敢追逐自己的夢想，為人生打拚，期盼著出人頭地的一天。

年輕人最怕被冠上草莓族的封號，因為沒有企業要用一碰就破、一捏就爛、一踩就扁的草莓族。欠缺抗壓性是很多年輕人最大的弱點，那麼該如何才能增加抗壓性，來面對現實環境的千錘百鍊呢？均衡飲食，充分攝取應付壓力所需的營養素以增強免疫力，少讓病痛來攪局，就是最基本的抗壓法則！

◎均衡攝取6類飲食

健康均衡的飲食包含全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂奶類、蔬菜類、水果類及油脂與堅果類，攝取適合自己的分量，配合三餐定時定量，不要暴飲暴食。



◎高纖蔬果通暢腸道

壓力大易便秘，多攝取富含纖維的蔬菜、水果、高纖穀物準沒錯！纖維質是預防便秘的最佳利器，建議每日攝取5份蔬菜水果（3份蔬菜+2份水果），蔬菜1份大約是1碟100克的各種生鮮蔬菜（可食的部分），煮熟後，大約是半個飯碗的量。水果1份相當於1個棒球大小，或約1飯碗切好的各種水果。天天5蔬果不僅能攝取到纖維素，其中還有礦物質，這些都是可以幫助情緒穩定的微量元素。

◎B群可增強抗壓力

維生素B群是能量代謝的輔助因子，在身體中扮演著維護神經系統穩定、協助能量代謝、調節內分泌等功能。當身體壓力提高時，會加速維生素B群的消耗，而當維生素B群缺乏時，容易出現疲倦、精神不集中等現象。其組成如下：

- **維生素B1**：維生素B1參與身體能量代謝，同時也是氨基酸與碳水化合物代謝的輔助酵素之一。當缺乏時，會有欲振乏力、無精打采的疲倦感，長期下來會造成身體壓力。
豐富來源：全穀類、瘦肉、牛奶、動物內臟、豆類、酵母等。
- **維生素B2**：在人體內會與蛋白質結合，形成多種不同重要酵素，參與身體新陳代謝。缺乏時容易會發生肌耐力不足與疲勞的現象。
豐富來源：牛奶、全穀類、肉類、蛋類、酵母等。
- **菸鹼酸**：是身體能量及新陳代謝不可或缺的

營養素。飲食中缺乏菸鹼酸，初期易有情緒低落不穩、緊張、遲鈍、易怒等現象。

豐富來源：全穀類、酵母、牛奶、瘦肉等。

- **維生素B12**：不僅能維持所有細胞的正常代謝，也是紅血球生成的重要元素。若攝取不足，會造成貧血以致身體含氧量降低，進而容易感到疲勞。

豐富來源：小魚乾、肉類、牡蠣、鮭魚、奶類等。

◎C、E絕對不能少

維生素C、維生素E是重要的抗氧化維生素，尤其維生素C不僅可幫助氧化的維生素E還原，當壓力上升時，亦會增加消耗速度。許多新鮮蔬果如：柑橘、芭樂、木瓜、草莓、奇異果、花椰菜、綠豆芽、甜椒等，均富含維生素C；植物油、堅果類、深綠色蔬菜、小麥胚芽、五穀類，則是維生素E的主要來源。

◎鈣鎂鋅小兵立大功

- **鈣**：鈣除了是牙齒與骨骼的組成成分，也是參與神經傳導、肌肉放鬆等荷爾蒙作用的重要角色。情緒焦躁不安時，適度補充鈣質，有安撫情緒的效果。

豐富來源：牛奶、乳製品、優酪乳、起司片、豆腐、小魚乾等。

- **鎂**：體內超過300種酵素的活化都需要鎂，除了參與能量代謝作用，鎂也有安定神經系統的效果，適當補充可以幫助肌肉紓解壓力。

豐富來源：五穀類、肉類、深色蔬菜、海鮮食物等。

- **鋅**：除了促進生長與性器官發育，鋅也是70種以上酵素的組成成分，具有穩定情緒、減輕疲勞的功效，是抗氧化、提高免疫力的重要元素之一。

豐富來源：蠔、蛤、蚬、牛肉、瘦肉、全穀類等。

◎不要吃進額外負擔

- **高油脂食物**：漢堡、炸雞、薯條、披薩、冰淇淋及帶皮多油脂的肉類等。這些食物會讓頭腦遲鈍、疲倦，血液也容易變得黏稠，造成循環不良，不但增加胃排空的時間，過量的脂肪還會沉積在血管壁上，造成血管阻塞、換氧能力降低。
- **高鹽分食物**：速食麵、洋芋片、香腸、火腿、熱狗、滷味、番茄醬、醬油，以及醃製、罐頭加工食品、調味料等，均含有大量鹽分，易使血壓上升，情緒更緊繃，長期下來還會加重心臟和腎臟的負擔。
- **高糖食物**：加糖果汁、飲料、汽水、甜味餅乾、蜜餞及各式精緻甜點等。甜滋滋的美食雖可在短時間內發揮鎮靜效果，但也可能被腸胃快速吸收，使血糖急遽上升又下降，當血糖突然降低會引發心悸、緊張、焦慮等症狀。因此，減少糖分攝取不但有益健康，也能穩定情緒。

◎水可活絡全身細胞

每天至少喝2000-3000c.c的水來促進體內正常代謝，活絡全身細胞，是必要的。因為人的腦部一旦缺水就容易疲倦與頭痛。人體

超過80%是水，水是身體所有運作的基本環境，想快樂健康嗎？請多喝水！補充水分還是喝簡單的白開水最好。

此外，規律的運動習慣可強化心肺功能、增強身體面對壓力時的應對能力，相關研究也顯示運動可減輕焦慮。規律生活及良好睡眠習慣則可讓身體獲得充分休息，以因應不時之需。

抗壓飲食示範食譜

雜糧高纖飯

材料（4人份）：

糙米320公克、麻竹筍240公克、乾香菇20公克、雞胸肉120公克、冬蝦10公克、茼蒿20公克、紅蔥頭20公克、油2大匙、鹽適量

作法：

- 1.糙米洗淨，浸泡3小時，煮熟備用。
- 2.雞胸肉燙熟剝絲、麻竹筍燙過去除苦味並切小丁備用。
- 3.以少許油爆香紅蔥頭、冬蝦與乾香菇。放入糙米飯翻炒數下，再加入雞胸肉絲、麻竹筍拌勻，以適量的鹽與醬油調味。
- 4.將拌勻的飯放入電鍋內鍋，再蒸10分鐘使味道均勻融合。
- 5.起鍋前加入切碎的茼蒿攪拌均勻即可。

蘆筍炒鮮菇

材料（4人份）：

粗綠蘆筍300公克、草菇80公克、紅黃椒50公克、蒜頭10公克、肉絲80公克、油2大匙、鹽適量、黑胡椒適量

作法：

1. 蘆筍洗淨切斜段、草菇剖半、紅黃椒切條狀、蒜頭切片備用。
2. 熱油鍋爆香蒜片，將肉絲下鍋炒至半熟。
3. 將蘆筍下鍋拌炒，炒至半熟時放草菇下鍋同炒，沿鍋邊倒入少許開水稍微燜一下。
4. 快熟時放入紅椒一同翻炒數下，加鹽及黑胡椒調味即可起鍋。

水果優格

材料（4人份）：

草莓4個、柳橙1個、奇異果1個、新鮮藍莓15-20個、市售優格1個、蜂蜜適量

作法：

1. 將草莓、奇異果洗淨去皮切片備用，藍莓洗淨備用。
2. 柳橙洗淨去除外皮，取1瓣去除薄膜，只取果肉備用。
3. 優格拆開包裝、倒入淺盤或冰淇淋杯中。
4. 將水果放至優格上即可。

參考資料：

癌症全食物調養

