

# 營養大補帖 安定身心迎考關

期中考即將登場，該如何幫自己減壓？其實，維持正常的作息，及維持均衡且衛生的飲食，是最基本的門檻。在飲食部分，如能攝取適當的鎮壓與抗氧化食物，可幫助減輕壓力、保持情緒穩定，安然度過考試的難關。

如果一覺醒來，仍覺得疲勞、容易緊張焦慮、注意力無法集中，或有其他腸胃不適等身體不適狀況，都是身心處於高度壓力的表現。除了調整心情外，可進一步透過調整飲食，以達到身心平衡下應試。

## 維生素B群 有平衡情緒效果

維生素B群可說是營養素中「鎮壓」的首選，能發揮調整內分泌系統、平衡情緒的效果。可以選擇維生素B群含量豐富的胚芽米、糙米、雜糧飯、全麥麵包、酵母、深綠色蔬菜、低脂奶食用，以增加維生素B群的攝取，提升情緒平衡的效果。

維生素C則能產生抗精神壓力的荷爾蒙，即副腎上腺皮質素。壓力大的人，副腎上腺素分泌的量也較多，所以對維生素C的需求量也比一般人大；建議選擇維生素C含量較多之菠菜、花椰菜等綠色蔬菜，還有柑橘、檸檬、葡萄柚、百香果、草莓、木瓜、奇異果、哈密瓜等水果。

## 油炸高鹽高糖食物 易使頭腦遲鈍

應儘量避免攝取油炸或是高鹽與高刺激性的食物，因為高油食物如漢堡、炸雞與薯條，易使血液混濁、膽固醇指數升高，頭腦遲鈍、疲倦。

高鹽食物如泡麵、熱狗，易使血壓上升、情緒更緊繃；飲料、餅乾、麵包與蛋糕等高糖食物，雖然可以短時間內發揮鎮靜作用，但也可能被腸胃快速地吸收，使血糖急遽上升又下降，引發心悸、緊張、焦慮等症狀，以致精神更不濟。

## 含鈣鎂鋅食物 舒緩緊繃肌肉

想舒緩緊繃的肌肉可多攝取富含鈣、鎂與鋅的食物。含鈣的牛奶、優格、金針、豆腐、杏仁是天然的神經穩定劑，能撫慰情緒、鬆弛神經；含鎂的香蕉、豆子、洋芋、菠菜、葡萄乾，可以讓肌肉放鬆、規律心跳；含鋅的無花果、蔓越莓、小麥胚芽、牛奶、蛋，能夠平衡血糖、使荷爾蒙運作正常。

含複合性碳水化合物的全穀類、豆類、水果等，可平穩提供身體血糖，讓身體在面對壓力時，有足夠的能源供應。

衛生保健組關心您的健康

