

抗压需要一份快乐餐单

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/04/04 16:25

全世界好像都累了。看,英国针对压力一族生产出了"情绪食品",日本则推出了"减压牛奶",据悉台湾省的上班族年平均工作时数高达2282个小时,比日本、美国1800个小时还要高出不少。在这样一个步调繁忙快速、生活紧张的年代,人与人之间的关系、工作上的挑战,甚至过长的工作时间,均可能对人的生理与心理造成压力,长期下来若没有适当的舒压方法,容易使身体引发一连串如情绪低落、失眠、紧张、易怒的负面反应。除了从心理层面找专家咨询,或生理上采用瑜伽、冥想、按摩等方法来舒解压力外,在饮食与营养上,一些简单易行的方法可以让人受益。

情绪食品走俏全世界

日前,英国《独立报》报道,因为英国白领们工作紧张,长期处于压力之下,"情绪食品"在英国逐渐大行其道,目前已经形成了一个11亿英镑的大市场。"情绪食品"指富含茶多酚、氨基丁酸和维生素B等能帮助情绪稳定的天然或人造食品。专家指出,这类食品销量在2006年增加了143%,未来甚至可能成为英国出口商的"拳头品种"。

无独有偶,总部设在东京的中泽乳业也推出了"减压牛奶",每瓶900毫升的鲜奶售价高达5000日元,比日本市场上的普通牛奶价格高出近30倍。该公司近前发表声明说,公司从东京以北一家农场收集了刚挤出来的新鲜牛奶后,会在6个小时内将它们装瓶。这种牛奶每周取奶一次,是在黎明时分从牛身上挤出来的,因为牛只会在晚上释放出大量的减压荷尔蒙"褪黑激素"。据说这些鲜奶的"褪黑激素"含量相当于普通牛奶的3至4倍。中泽乳业公司的声明说,其销售对象是"生活在充满压力社会的成年人"。

根据日本资料统计,2007年日本因上班压力过大,导致过劳死的上班族再创新高,较2006年提高7.6%。随着上班族压力愈来愈大,日本强调可舒压的商品更是一年比一年走红。日本不少知名品牌都竞相推出了舒压食品,类别包括咖啡、巧克力棒、苹果汁、优格、巧克力卷、牛奶糖、奶油、吐司、面包、泡面,甚至是香肠、酱油、泡菜、味噌汤,目的是让高压的上班族,随时随地都可以轻松一下!

健康地吃掉压力

从营养学的角度解释,压力之下,人的新陈代谢加快,对维生素消耗增加,需要补充营养来满足身体的需要。因此,从这个角度说食品是可以减压的。高级营养保健师张雅云解释,食物减压是一种传统的减压方式,食物可以让人获得安全和愉悦感,尤其是女性,偏向通过这种方式减压。不过,张雅云强调让人感到幸福的食物未必有益健康,想要抗压还要知道怎么吃才健康。

甜食抗压,也要慎重吃。除了运动之外,甜食是提升体内"血清素"的快捷方式,可用来舒缓压力、改善情绪。但是甜食吃多了,除了会引发更深的疲劳感与心情低落,还会引起另一个更深的忧虑——肥胖问题,因此摄取分量不可不慎。建议以富含纤维的复合式多醣类食品摄取为佳,例如:全麦饼干、综合谷类餐条、五谷杂粮饭、根茎蔬果等。

色胺酸助眠的秘密。香蕉、奶制品、火鸡肉中富含色胺酸,可促进人体分泌血清素以达到稳定情绪、安神的作用,对于情绪失调所引起的失眠、睡不安稳有所帮助。不过,火鸡肉这类高蛋白饮食通常会伴随着高热量的摄取,因此建议尽量选择脂肪含量较低的白肉,红肉则选择瘦肉较佳。

选择黑巧克力。最近流行的巧克力抗忧郁新闻,使得大家吃巧克力变得名正言顺而且时尚了起来。巧克力中富含苯乙胺与矿物镁的成分,具有缓和情绪,抵抗忧郁、情绪低落的作用。但是如果你看得懂营养标示,你会发现:原来一般口感柔顺、入口即化的松露巧克力,竟然每100克中含有40克以上的脂肪,脂肪热量占比高达60%~70%。如果真的抵挡不了诱惑,建议你就改吃高纯度的黑巧克力吧。

维生素,带来快乐讯息。维生素中有两大族群需特别摄取:一是抗氧化维生素A、C、E;一是维生素B群,尤其是人体制造血清素时不可或缺的维生素B6与叶酸。色彩丰富的蔬果中,胡萝卜、番茄、红甜菜、樱桃、草莓、蓝莓、羽衣甘蓝含有高量抗氧化维生素A、C、E,菠菜、绿花椰菜、酪梨、核桃、全谷类、啤酒酵母中富含维生素B6,奶酪、深绿色蔬菜、荚豆类、根菜类、椰枣干、全谷类、啤酒酵母中富含叶酸成分。

矿物质,舒缓紧张。钙、镁,具有镇静作用,维持神经系统正常,舒缓肌肉紧绷与情绪忧郁。锌加维生素C,提升免疫力预防感染。在气候不稳定的春季,还可预防感冒、减轻感冒期间不适症状、加速感冒痊愈。

水,最基本的生命元素。多喝水,可协助身体废物代谢,使人觉得神清气爽。