

吃掉压力 轻松生活

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/02/16 12:31

现代人由于生活步调紧凑,竞争激烈,加上工作忙碌,家庭生活及工作中的多不如意,以至于容易产生心理压力。整天处在"高压"下生活,不但失去生活的乐趣,而且久而久之会引发心理和躯体疾病。

事实上,通过有选择性食物的摄取,可以减压,并缓和压力所带来的身体和心理上的不适。

粗粮减压:长期的压力和疲劳常会导致胃肠功能紊乱,如俗话说"上火"、便秘就是常见症状。 食物中的纤维能促进胃肠蠕动,帮助排便,减少胃肠疾病。补充膳食纤维最简单的方法就是多吃粗粮 。粗粮的膳食纤维中有很多粗纤维,如玉米面、荞面、豆面等。所以,日常食谱中不要光吃白米、细 面,像玉米面糊糊、嫩玉米、荞麦面等,也应列在其中,还可以全麦面包代替精制白面包。这些都是 增加膳食纤维的好办法。

新鲜果蔬减压:新鲜果蔬是为人体提供维生素的最佳来源。维生素分为两大类,脂溶性和水溶性。而维生素C和B族维生素这两大类水溶性维生素,对缓解精神压力、平衡情绪作用最为显著。B族维生素是人体内神经系统、物质代谢过程中不可或缺的物质。它可以营养神经,调节内分泌,达到平衡情绪、松弛神经的效果。我们常吃的食物中含B族维生素较多的有:胚芽米、糙米、全麦面包、深色蔬菜、低脂牛奶、豆浆、蛋类、番茄等。维生素C也参与人体代谢过程,有维持细胞膜完整性的功能,可以增强记忆力,因此同样具有平衡心理压力的效果。食物中富含维生素C的是各种新鲜蔬菜和水果。蔬菜的种类应该多种多样,根、茎、叶、花、瓜、果都要有。瓜,如黄瓜、南瓜;果,如西红柿、茄子;根,如胡萝卜、土豆;茎,如芹菜;叶,如菠菜、油麦菜等。水果类可选食苹果、柑橘、草莓、芒果或木瓜等。

香蕉、酸奶稳定情绪:人体内的矿物质在新陈代谢中有很重要的生理作用。钙是天然的神经系统稳定剂。食物中含钙高的有酸奶、牛奶、虾皮、蛋黄、芝麻酱、绿叶蔬菜等。镁、钾也是重要的神经传导物质,它可以让肌肉放松,心跳有规律。富含镁、钾的食物有香蕉、杏仁、花生、海鲜、豆类、土豆等。锌是合成蛋白质和核酸的重要辅助因子,也是糖代谢中的重要辅酶,因此维持血糖平衡不能缺少锌。大脑的能量来源只有葡萄糖,所以血糖过低既影响学习效率,也影响情绪。富含锌的食物有蛋类、麦芽、瘦肉、海鲜、虾皮等。

碱性食物可消除疲劳:正常人体内是一个弱碱性的环境,PH值为7.35~7.45。当人体处于疲劳状态时,体内代谢后产生的酸性物质会聚集,导致思维迟滞,肌肉酸软,疲劳加重。因此,多吃碱性食物,使体内酸碱达到平衡,就能缓解身体疲劳,减轻心理压力。可以选食的碱性食物有蔬菜、水果、菌藻类,如海带、木耳、菠菜、胡萝卜、芹菜、白菜等等。水果吃起来口感是酸的,但在体内氧化分解后会产生碱性物质,故也属于碱性食物,如西瓜、苹果、菠萝、梨等。

加压食物要少吃:冰激凌、炸鸡、薯条、比萨、汉堡、芝士蛋糕、带皮的鸡鸭肉类等含高脂肪的 食物。过多吃进高脂肪的食物,会造成消化不良。还有酒、浓咖啡、浓茶、辣椒、咖喱等,摄入过多 很容易造成过度兴奋,情绪焦躁。一些含盐量较高的罐头食品、方便面、香肠、火腿、热狗、腌制品等,吃多了,也会使情绪紧张。这些食物不能减压,反倒容易造成压力,因此,要少吃或不吃。 文/常怡勇(副主任药师)