

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）