



長時間不進食會令血糖下降，精神不足。

4 適量滿足

人在壓力大時會想吃甜食，特別是女性，因為碳水化合物可以幫助大腦分泌血清素，幫助應付壓力，所以當你燃起進食慾望時，毋須過分抑壓，而是讓自己進食小量，當進食慾望滿足後，體內又有足夠血清素，壓力自然會消失。

5 保持血糖平穩

大腦需要足夠葡萄糖才能順利運作，我們要適時補充。但如果在短時間內進食大量糖分，會引致血糖大上大落，令人暈倦，昏昏欲睡。所以，我們應每隔三至四小時進食一小餐，以保持血糖平穩。血糖平穩，身體才有力量對抗壓力。



大腦分泌血清素應付壓力，故我們應保持體內有足夠血清素。

6 必吃早餐

很多人因為繁忙而沒時間吃早餐，其實這對於工作繁重的都市人最不利。「不吃早餐的人，大腦沒有足夠糖分幫助運作，頭腦又怎會清晰，所以一個有充足碳水化合物及蛋白質的早餐尤為重要。」余思行建議，一份麥包三文治、一碗火腿通粉、一碗燕麥都是方便快捷的早餐選擇，可以為你提供充足能量應付工作及隨之而來的壓力，所以謹記要吃早餐！



三文治及通粉類，是方便快捷又有營養的早餐選擇。

7 三餐要有營

亦有很多大忙人會不吃午餐甚至晚餐，到了夜深才進食，這不單會令身體血糖過低致難以應付壓力，同時會增加胃酸倒流機會，所以余思行提醒三餐應定時及進食有營養食物，避免同一時間進食太多糖分及脂肪。營養不均，會影響身體機能，削弱抗病能力，亦難以應付壓力。



定時進食有營食物，是打壓上策。

8 營養補充劑

某些營養素有助應付壓力，如維他命B、維他命C、鎂質及鋅質，對於經常面對壓力但又無法保證從食物中攝取足夠打壓營養素，可考慮服用營養補充劑。另外一些草本類補充劑亦可幫助消化，例如蘆薈、甘草根、香茅、薄荷、薑、蒲公英、茴香等等。



必要時可用營養補充劑，但應先諮詢營養師。

英國註冊營養師
余思行



很多人視食物為減壓良方，當被工作壓力或家中瑣事逼到透不過氣，便以大吃或狂吃來紓壓！

惟大吃過後，煩惱未解決，熱量卻倍增，最終得不償失！

其實處理壓力不一定要狂吃，改善飲食習慣才是紓壓良方。本期營養師就教大家八條打壓良方！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

以食打壓 8 條良方

為何

何我們感壓力時會特別想大吃大喝呢？是想發洩？還是想以食物掃走煩惱？踢走壓力？

營養師余思行解釋，食物能令我們感到有能量、有能力控制及感到滿足，所以每當我們感到壓力時，便很難抗拒食物呼喚。另一方面，當人遇到壓力時，身體的腎上腺素會上升，幫助面對壓力，但過後血糖會下降，血糖下降人便會有進食的慾望，所以經常面對壓力的人，很容易過量進食！

既然食物能令我們感到有力量，感到有能力控制事物，那麼以食物減壓並不是壞事。問題是，以「食力」打走「壓力」，不是良方！

余思行指出，身體要有足夠營養才有能力應付壓力，面對挑戰。所以要「打壓」，應從改善飲食習慣出發！以下八條打壓良方，大家不妨試試！

1 忌狼吞虎嚥

當感受壓力時進食，或在匆忙中進食，多是狼吞虎嚥，消化系統在不夠放鬆下工作，效率差亦易疲勞，故容易引致消化不良。所以余思行建議在壓力下應少食多餐，及減慢進食速度，細細咀嚼，避免消化系統過勞。



進食應細細咀嚼，才能嘗真味。

2 停吃奶類食品

胃氣脹令人坐立不安，睡不安寧，同時令身體感受壓力，如果這時你正面對壓力，在雙重壓力壓迫下自然透不過氣，所以我們應避免胃氣脹！奶類食品如牛奶、芝士、牛油、忌廉等容易引起胃氣脹，所以如正面臨壓力，應減少進食上述食物，避免胃氣脹，令身體感受雙重壓力！



奶類食品較易引起胃氣脹。

3 減咖啡因

有些人依賴咖啡因提神及面對壓力，余思行說這不是方法。「雖然咖啡因有提神作用，但長期依賴咖啡因會增加體內的壓力荷爾蒙、失眠及引致脫水，令人更難處理壓力。所以大家應選取咖啡因以外的提神方法，例如草本茶或花茶，同樣有提神作用。」



咖啡(上)容易令人上癮及引致脫水，大家可以草本茶代替。