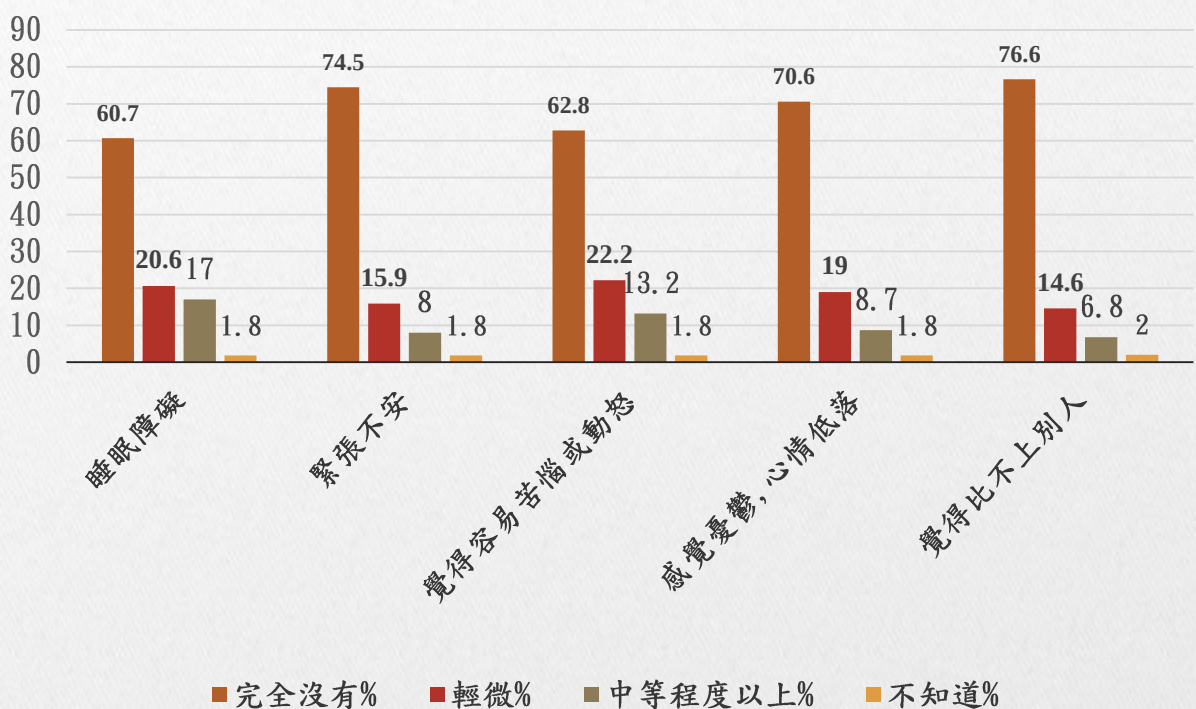


遠離焦慮 吃對食物好舒壓

壓力是生活的一部分，但長期的壓力會導致焦慮、憂鬱、失眠、免疫力下降、消化道等疾病。

國人身心健康評估量表



資料來源：民國 102-105 年國人簡式健康量表身心健康狀況評估

調整生活習慣



規律運動



冥想



均衡飲食



深呼吸

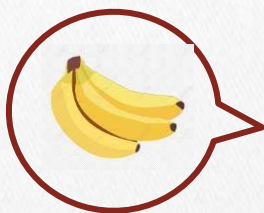


臺北市立關渡醫院

張貼期限：經常
資料來源：國健署
製作單位：行政中心 營養組

遠離焦慮 吃對食物好舒壓

減壓食物



抗壓營養素

維生素

◆ 維生素B群

天然鎮定劑，助於神經穩定。存於六大類食物中(全穀雜糧、乳品類、豆魚蛋肉類、蔬菜、水果、油脂與堅果)。

◆ 維生素C

具抗氧化能力，身體處於壓力時會消耗更多維生素C，廣泛在蔬菜及水果中。

◆ 維生素D

研究發現缺乏維生素D可能引發情緒焦慮、憂鬱等狀況。主要來源:鯖魚、鮭魚、乾香菇(日曬)、雞蛋等。

礦物質及胺基酸

◆ 鈣、鎂

鈣、鎂與人的情緒有關。
鈣:乳品類、小魚乾、小蝦米、黑芝麻等等。
鎂:深綠色蔬菜、毛豆、黑麥、燕麥等、堅果、黃豆、黑豆。

◆ 酪胺酸

消除緊張及抑鬱，泛於乳品類、巧克力、鮭魚、牛肉。

◆ 色胺酸

需靠飲食攝取，無法自行合成，因此又被稱為「必需胺基酸」。泛於牛奶、雞肉、鮭魚、黑芝麻、堅果、核桃等。

