

樂在飲食防過勞

營養室營養師 孫萍
專長：膳食設計及疾病營養諮詢

從小到大，我們會做「讀書計畫」、「工作計畫」…；但很少人會規劃自己的飲食內容，往往等到身體透支，出現健康上的警訊才開始注意。您可能無法想像，飲食的內容影響我們的體能、注意力、記憶力、工作效率、情緒、睡眠及身體的壓力。不良的飲食增加身體的壓力並加速摧毀身體的防護。好的飲食策略可以讓人面對工作與生活的挑戰，舒緩疲累、降低壓力並修補壓力造成的損傷，避免過勞的發生。

飲食中做一些簡單的改變，可以降低疲勞感及減少壓力的傷害，讓您輕鬆面對壓力。

1. 安排規律的用餐時間，若延遲用餐，也應適時補充。

正餐不吃、過餐不食或延遲用餐會改變血糖的平衡，影響能量的補給與情緒的穩定。而在饑餓的情況下進食，容易選擇高脂肪食物或吃過量，增加身體代謝的壓力。

2. 抗壓飲食：多蔬果、選雜糧、低脂肪、少調味、8杯水、8

分飽、不誤餐、不偏頗。

即使再忙也要關照自己的飲食，正確的飲食會讓您發現自己的改變－不再那麼疲憊、容易入睡、情緒平穩，即使面對挑戰，也能有效的處理與調適！

3.錯誤的食物影響代謝的負荷，增加身體的疲憊。

「甜食」雖可提供能量及平穩情緒，但效果短暫。「油炸及高脂肪食品」造成腸胃消化的負荷，增加肥胖及心血管疾病的風險。以咖啡因來提振精神，可能影響睡眠，增加身體疲憊。

4.睡前調整飲食內容，不要讓自己過飽或過餓。

晚餐開始即應避免油膩、多肉及辛辣刺激的飲食，以免增加消化負荷而干擾睡眠。睡前6-8小時不吃（喝）含咖啡因食品，睡前2小時可安排無咖啡因的溫熱飲品（如：牛奶）。不易入睡時，可嘗試以複合性碳水化合物（全穀類、雜糧）與色胺酸豐富的食物（香蕉、牛奶）組合，產生放鬆，想睡的效果。不要以喝酒來幫助睡眠，睡前喝酒雖可幫助入睡，但可能干擾睡眠後半期，增加做夢醒來的機會，且很難再入睡，引發睡眠的失序，影響健康。

身處在忙碌的工作與生活中，多數人無法脫離壓力對身心的影響，為了避免過勞對身體的傷害，我們必需為自己找出最佳的飲食策略，讓營養增加自我的修復力，強化身體抗壓能量，以維護身心平衡與健康，面對挑戰。



參考資料

降低壓力有關的營養素	食物中豐富的維生素、礦物質、抗氧化劑及 ω -3脂肪酸
情緒有關的營養素	攝取豐富的維生素B群、鈣、鎂、 ω 3脂肪酸及血糖的穩定
記憶力有關的食物與營養素	常吃魚、多蔬果、維生素E及維生素C含量豐富的食物、減少「飽和脂肪」及「反式脂肪酸」的攝取、避免過量的酒精
可能增加身體壓力的食物	咖啡因、酒精、高糖、高鈉、油炸、高脂肪食品及辛辣刺激物