

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《91》

發行：國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：李發焜

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：黃桂英

電話：二七〇八二一二一（代表）

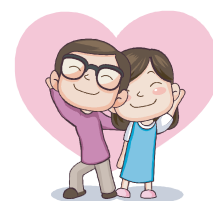
編輯：張斯蘭 鐘晟紘

第九十一期《中華民國一〇四年八月十五日出刊》

好紓壓 愛爸爸

父親在家庭的角色就像房子的鋼樑，撐起家裡的一切，千斤重擔總是壓在他的肩上，而就是因為這樣的強人角色讓父親總將壓力、情緒放在心裡面，自己默默地承擔。在屬於父親的這個月裡，除了祝福天下的父親們父親節快樂外，還要分享一下如何用吃來紓解壓力。

父親在生活中累積了不少的壓力，長期累積下來容易造成身體的老化。而說到紓壓大家通常會想到利用運動來刺激腦內啡的分泌而達到效果，但事實上天然的食物中也含有能讓情緒穩定、消除疲勞、抵抗壓力的營養素，這些能夠紓壓的營養素有：菸鹼酸、維生素 B6、鈣、鎂等。這些營養素存在於各種食物中，本文將針對這些營養素對身體的好處一一做介紹，並且整理出富含該營養素的食材讓大家認識。





◎紓壓飲食大觀園

菸鹼酸：

維持神經系統正常，緩和情緒。藉由改善血液循環，舒緩因壓力所引起的頭痛症狀、降低血膽固醇。當菸鹼酸缺乏則易產生情緒緊張、脾氣暴躁、頭痛等症狀。富含菸鹼酸的食物如：豆魚肉蛋類、堅果類、乳製品。

表一、含菸鹼酸食物 Top 5

| | 品名 | 每份 | 菸鹼酸含量 |
|---|-----|----------------|----------|
| 1 | 豆漿 | 1 杯 (260 毫升) | 15.78 毫克 |
| 2 | 金針菇 | 0.5 碗 (100 公克) | 6.2 毫克 |
| 3 | 草菇 | 0.5 碗 (100 公克) | 4.3 毫克 |
| 4 | 棗子 | 2 顆 (130 公克) | 4.29 毫克 |
| 5 | 鱈魚 | 1/4 碗 (35 公克) | 4.17 毫克 |

(以基本食用量一份為單位排行/資料來源：衛生福利部台灣食品營養成分資料庫)

維生素 B6：

血清素為大腦一種神經傳導物質，與注意力集中、情緒平衡相關，而維生素 B6 在血清素的合成扮演小幫手。此外，在具舒緩情緒作用的菸鹼酸合成中也是不可或缺的重要角色。當維生素 B6 濃度太低時可能有沮喪、憂鬱等症狀產生。富含維生素 B6 的食物如：全穀根莖類、肉類、莢豆類、乾豆類、堅果類。

表二、含維生素 B6 食物 Top 5

| | 品名 | 每份 | 維生素 B6 含量 |
|---|------|---------------|-----------|
| 1 | 雞里肌肉 | 1/4 碗 (35 公克) | 0.45 毫克 |
| 2 | 豬肝 | 1/3 碗 (30 公克) | 0.4 毫克 |
| 3 | 栗子 | 7 顆 (40 公克) | 0.33 毫克 |
| 4 | 小麥胚芽 | 3 湯匙 (20 公克) | 0.3 毫克 |
| 5 | 豬大里肌 | 1/4 碗 (35 公克) | 0.3 毫克 |

(以基本食用量一份為單位排行/資料來源：衛生福利部台灣食品營養成分資料庫)

鈣：

血液中鈣離子濃度會影響人體內神經訊息的傳遞，因此在安定情緒、改善失眠上能有所幫助。當血液中鈣質含量過低可能會有四肢麻木感、情緒傾向於憂鬱。富含鈣的食物如：豆類、魚類、乳製品、堅果類、蔬菜類。

表三、含鈣食物 Top 5

| | 品名 | 每份 | 鈣含量 |
|---|------|-------------------|--------|
| 1 | 小方豆干 | 1 又 1/3 片 (40 公克) | 274 毫克 |
| 2 | 牛奶 | 1 杯 (260 毫升) | 244 毫克 |
| 3 | 芥藍菜 | 半碗 (100 公克) | 238 毫克 |
| 4 | 山芹菜 | 半碗 (100 公克) | 222 毫克 |
| 5 | 小魚乾 | 2 湯匙 (10 公克) | 221 毫克 |

(以基本食用量一份為單位排行/資料來源：衛生福利部台灣食品營養成分資料庫)

鎂：

鎂離子與鈣離子相同在幫助神經訊息的傳遞，具調節神經細胞功能，增加抗壓性，減少情緒的緊張。當鎂離子缺乏時思考能力會驟降，情緒會較為暴躁、憂鬱。富含鎂的食物如：豆類、堅果類、蔬菜類、全穀類。

表四、含鎂食物 Top 5

| | 品名 | 每份 | 鎂含量 |
|---|-----|---------------|-------|
| 1 | 川七 | 半碗 (100 公克) | 83 毫克 |
| 2 | 肉鯽魚 | 1/4 碗 (35 公克) | 71 毫克 |
| 3 | 山芹菜 | 半碗 (100 公克) | 70 毫克 |
| 4 | 紅莧菜 | 半碗 (100 公克) | 60 毫克 |
| 5 | 菠菜 | 半碗 (100 公克) | 58 毫克 |

(以基本食用量一份為單位排行/資料來源：衛生福利部台灣食品營養成分資料庫)



紓壓這樣吃-食譜示範

栗子燒雞 (5 人份)

食材：

雞塊 500 公克、栗子 100 公克、乾香菇 30 克、紅蘿蔔 160 公克(滾刀塊)、
薑片 20g、蔥段 20g、蒜頭 10 公克

調味料：

醬油 1 大匙、蠔油 0.5 大匙、米酒 0.5 大匙、糖 15 公克

作法：

1. 將蒜末、蔥段、薑爆香。
2. 雞肉下鍋煎至黃金色，並將醬油、糖加入，讓香味出來
3. 加入紅蘿蔔、香菇、栗子及適量的水，煮至入味即可。

成分分析表 (1 人份)

| 熱量 (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂肪 (g) | 碳水化合物 (g) | 膳食纖維 (g) | 菸鹼酸 (mg) | 維生素 B6 (mg) | 鈣 (mg) | 鎂 (mg) |
|-----------|---------|--------|-----------|----------|----------|-------------|--------|--------|
| 278 | 22 | 12.3 | 19.7 | 5.5 | 5.4 | 0.5 | 33.0 | 36.3 |

