

佛教大林慈濟綜合醫院

門診衛教記錄表

一、主辦單位：過敏免疫風濕中心

二、衛教主題：抗壓飲食

三、衛教日期：98 年 02 月 17 日

四、衛教時間： 9：30 ~ 10：00

五、主講者/記錄者：黃育華營養師/陳秀蓉

內 容 摘 要

壓力造成的疾病

長期壓力緊張的環境下會造成，高血壓、糖尿病、便秘、腹瀉、慢性疲勞、失眠、潰瘍這是壓力會造成的慢性疾病



錯誤飲食造成代謝壓力

● 高蛋白質飲食

除了環境造成壓力外，長期錯誤的飲食也會造成身體代謝壓力，身體代謝有壓力就會發生發炎及慢性疾病出來，如果長期食用高蛋白飲食，所謂高蛋白質飲食，蛋白質就是讓身體長肉、造血的營養成份。但是蛋白質代謝所產生的廢物，也會造成腎臟的負擔。蛋白質就是肉類、魚、蛋、豆類製品。如果飯不敢吃太多，而其他蛋白質的東西，吃太多也會造成腎臟排泄的負擔

● 高油脂飲食

油脂太多會造成肥胖的產生，所以吃的東西偏向油炸、豬皮、雞皮、魚皮、肥肉太多，就是高油脂飲食

- 高糖分飲食

高糖份飲食不只是甜的東西，飲料，包括麵食類所代謝後也會變成醣份。所以糖分的東西吃太多，就是高糖分飲食

- 高鹽分飲食

高鹽分就是醃漬的東西，或吃東西都要沾醬汁，口味比較重的，長期食用就是高鹽分飲食。含咖啡因的東西如：咖啡、茶，喝太重

- 抽煙、喝酒

這些東西進入身體都要經過肝臟代謝、腎臟排泄，如果超過身體所能負荷的量，都是錯誤飲食造成壓力的存在



均衡飲食=健康之鑰

飲食事實是很重要，平均與否就代表身體是否健康。好比是一部車子不管價錢多寡，若加不好的油，車子也會出毛病。所以身體也像是車子一樣，均衡的飲食就是身體健康的關鍵。



一般飲食以五穀類雜糧為主，吃飯配菜，而不是吃菜配飯，會變成蛋白質過高，油脂過高。

- 一人一天3-6碗飯是正常的，70-80歲至少一餐也要飯碗八分滿，但是現代人都不是，飯不敢吃，半天的時候才餓到發抖，然後才吃零食。餅乾、飲料，一餐至少1-2碗，用力工作者2碗是ok的，以五穀雜糧為主，多吃青菜適量的水果。
- 代謝是需要維生素，礦物質、而維生素、礦物質是由青菜水果所提供，所

以青菜水果吃不夠，循環利用蛋白質、卡路里，代謝要幫忙推，這些營養素不足，久了以後問題就會發生，一碗飯至少要配半碗至一碗的青菜，才夠身體需要的量，不是綠色才叫蔬菜，其他的菜也是蔬菜，水果的量也是半碗至一碗，而蛋白質要適量，雞、鴨、魚、肉、牛奶的量，並不如我們所想的需要那麼多，魚、肉的量至少一份差不多一兩，三根手指頭的寬度，小指的厚度，最多二兩就夠了。

有的人飯不敢吃太多，卻整條魚吃光光，甚至半斤都有可能。所以現代人容

易胖，油脂、蛋白質吃太多，魚、肉、豆腐、蛋，以豆腐來講，半盒就算一份，等於一份肉類的營養。

素食者吃豆腐、豆干，一碗豆漿等於一份肉的營養，蛋一粒也等於一份肉類的營養，所以素食、葷食都可以得到蛋白質，要長肉、生血補充抗體，東西要適量，牛奶不敢喝的可以改喝豆漿，油質越少越好，就像蓋地基一樣要穩，上面的東西不要太多。這樣才會穩。

所以油、鹽、糖要適量，盡量用蒸的、煮的、拌的，不要炸過之後才滷，所以吃要適量。

抗壓減疲勞飲食原則

飲食要正確，如何補充元氣，讓我們能抵抗環境所造成的壓力，預防疲勞的問題。

1. 飲食氣氛要輕鬆，細嚼慢嚥

飲食氣氛要輕鬆，如果邊吃飯邊看電視邊生氣，這樣比較難消化，而且要細嚼慢嚥，吃太快表示食物沒嚼細，胃就要花更多時間將它磨碎，才能讓腸道吸收，所以吃太快，胃都不會很好

2. 定食定量，物暴飲暴食

要定食定量，不要大小餐差太多，現在很多人都是晚睡晚起，早餐不吃，然後早、午餐一起吃，太晚睡肚子餓再吃東西，就沒辦法消化，這是造成肥胖的原因，因為睡覺時腸子也是在休息。長時間這樣，胃腸就會有問題。所以定食定量，要照著自然環境，日出而作，日落而息身體作息也是如此，如果違反這個作息，壓力沒辦法得到紓解，疲勞也無法消除

3. 早餐很重要

因為經過一個晚上，沒吃宵夜的話，胃腸早就已經清空了，吃早餐之後血糖會慢慢上升，就有元氣，精神才會好，所以早餐一定要吃

4. 多吃蔬果，增加抗壓營養素 A、C

要多吃蔬菜水果，蔬菜水果裡面有抵抗壓力的營養素，循環代謝需要的營養素大部份從蔬果來，所以實用量、蔬果新鮮與否、決定品質好壞

抗壓減疲勞飲食原則

- ➔ 要補充鈣質不是只吃小魚乾、吻仔魚就可以，因為吃魚乾，吻仔魚要小心膽固醇。痛風的機會會上升，要補充鈣質可以喝牛奶，不能喝牛奶的人要吃營養品，喝豆漿，或吃豆腐、魚乾、吻仔魚的頭不要吃，尤其有痛風，膽固醇上升過高的人。喝牛奶可以補充鈣質及優良的蛋白質，營養的來源
- ➔ 吃飯選擇雜糧，不要只吃白飯，吃白米維生素會不足，神經傳導需要B群，可以幫我們鎮定神經，不會噪動，現在的小孩都吃糖果餅乾、白米，脾氣不好，這跟缺乏B群有關。所以小孩子不要喝飲料，糖分代謝需要大量B群，現在人五穀雜糧吃太少，B群缺乏，小孩學習不會專心，所以吃飯要添加五穀雜糧，對安定神經有幫助。
- ➔ 多喝水身體排除毒素是靠呼吸、流汗、大便、排尿，上通下順，毒素就不會留在身體內。所以要多喝水稀釋尿液，讓毒素排解出去
- ➔ 忌食辛辣刺激品與調味料
身體虛弱時就怕過量補充，疲勞時是要休息，而不是喝咖啡、茶、提神飲料，短時間就能提神的飲料不要常喝，所以咖啡、茶、提神飲料。酒、疲勞時不要喝，它只是短時間的刺激，過後還是需要休息。就像消費卷一樣，一時快樂以後還是要還。辣椒、芥末刺激的東西同樣道理，吃了雖然很刺激很好，但是習慣之後，變成沒它不行。長久下來會養成依賴。

抗壓減疲勞生活原則

要抵抗壓力減輕疲勞，飲食要正常，生活要正常，早睡早起，跟著太陽作息，身體比較不會出問題。

睡眠要充足，睡幾個小時都可以，睡眠時間由個人習慣。但睡眠品質要好，不是躺八小時，就是睡八小時。有的人睡4個小時精神就很好，因為他有放下。頭腦不會亂想，有入眠，睡醒精神就飽滿，比躺12小時精神還好

- 要定時排便，毒素就不會囤積在體內，身體就不會出問題
- 要泡溫水澡，不要熱水澡，尤其心臟不好不要泡太久，15分鐘就可以。心臟不要泡在水裡，怕會負荷不了，年紀大的要注意，不能隨便泡溫泉，適量就好。溫水可以促進循環，幫助流汗排毒，泡完之後要喝開水補充水分
- 一定要運動，運動會流汗，在運動當中吸氣換氣，將體內的髒氣排出，吸一些環境裡好的空氣進去，頭腦才會清醒。培養興趣跟嗜好。可以排解身體壓力



抗壓食物的選擇

- 奶類

盡量選擇少油的，羊奶。牛奶要選擇脫脂的，年紀大者活動量較少，不需要太油，因為身體不會往上長，只會往橫的發展，就是肥胖。小孩才要

全脂奶，起司、優酪乳是屬於脫脂，選擇無糖的比較好，煉乳調味乳不要選。



- 五穀雜糧類

五穀雜糧是B群安定神經有關，所以寧選擇五穀雜糧、紅豆、薏仁，薏仁可以利尿，加工糕點、餅乾、飲料盡量不要吃，因為製造過程中油、鹽、糖都超過身體負擔的量，吃完之後都要代謝出去，所以會造成很大的負擔。



- 豆蛋類

豆類的東西盡量選擇不加工，豆腐、豆漿、豆節、豆包等黃豆製品是素食者蛋白質主要來源的東西。素肉絲、素肉塊、素肉片都是黃豆萃取之後壓模製品，是比較好的，而素火腿、素魚是屬於加工過，仿葷食的東西，盡量避免食用。蛋是蛋白質很好的東西，可是皮蛋、鹹鴨蛋屬於加工的東西，對身體來講負擔比較重，所以盡量食用天然東西。少吃油炸、仿葷食製品。



- 肉魚類

魚、肉類盡量食用新鮮天然，原形狀的東西，加工品如：香腸、火鍋料、

食用過多至癌機會比較高，去年研究統計，長期吃牛肉、羊肉一天食用超過二兩半以上，至癌率增加 20%以上，尤其大腸癌，所以食用東西要交換食用，不要固定東西吃過量，增加身體負擔。



- 蔬菜果類

蔬菜水果量夠，得到的維生素、礦物質才夠供給身體需求，尤其男生一碗飯要配一碗蔬菜，好比汽油與機油的搭配一樣，營養素才夠代謝利用，蔬菜類不只葉菜類，包括根莖類，瓜果、菇類、豆、藻類、素食不要只吃醬菜，盡量以新鮮蔬菜為主。水果也是以新鮮為主，但素食要食用水果乾、葡萄乾、蔓越莓適量可以補充鐵質，避免食用醃漬水果，調味果汁、調味用如梅子粉、甘草粉，過多的鹽分會造成水腫。



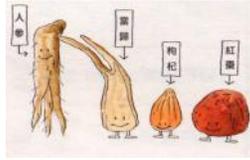
- 油脂類

抵抗壓力吃的東西營養素夠。負擔越低越好，排出的廢物就少。油脂類就是植物油。堅果(瓜子、花生、杏仁、松子)，駱梨也很好，但要適量，而且要原形原味，不要油炸、鹽酥，最好的是煮湯、煮飯，才不會破壞花生整粒的油質，油炸過的花生容易有臭油味，易產生致癌物質。盡量不要動物性油脂及加工過的油。會凝固的油雞油、豬油、奶油屬於比較不好的油。



- 其他類

其他類要注意的如中藥材，最好問過中醫師的意見，不要旁人說好就吃，有時候會造成腎臟的負擔。中藥雖很好但要經醫師把脈，調劑處方適合才吃。另有油炸、煙燻、燒烤的會致癌，要避免食用。



- 增強免疫系統的法寶
- 安心睡 快樂吃 歡喜笑 健康做
- 睡要入眠，不是睡久
- 吃得夠且要吃的均衡
- 笑要發自內心的，不是皮笑肉不笑
- 做人做志工，或工作都要健康



問答題

- 哪一種食物含豐富維生素 B 群, 可以鎮定神經, 抗壓減疲勞?
1. 五穀根莖類 2. 蔬菜類 3. 水果類 4. 肉、魚、豆腐、蛋
- 哪二類食物含有豐富的維生素 C, 可以合成抵抗壓力荷爾蒙?
1. 牛奶、牛肉 2. 蔬菜、水果 3. 豬油、奶油
- 如何從飲食減壓減疲勞?
1. 用天然食品取代高油鹽糖加工品
2. 定食定量，用餐應細嚼慢嚥
3. 多吃蔬果，多喝開水
4. 以上皆是

患者提出問題

1. 類風濕性豆漿可以喝多少?
建議飯碗 1-2 碗，不加糖，適量就可以。
2. 白米可以加糙米嗎?
白米可以加糙米，類風濕性最怕油炸，醃漬品，吃太多會造成水腫。因為類固醇是在抑制發炎，體內積水，體重增加會更快，肥肉，皮的東西，內臟，魚頭都也不要吃，可以吃瘦肉、魚肉，要多曬太陽促進維生素 D 的活化增加鈣質吸收。