

前言：

最近，由於體重的顯著增加，我受到激勵想要開始節食，這使我感到比以前更容易感到疲倦和無精打采。在追求更健康生活方式的過程中，我嘗試了幾種節食方法，每種方法都承諾能迅速見效。然而，與其達到我期望的結果，我卻發現自己經歷了更高的壓力和挫折感。這使我意識到一個關鍵的事實：進入我們身體的營養對我們的壓力水平和整體健康有著深遠的影響。我開始明白，所消耗食物的質量與數量同樣重要，而富含必需營養素的均衡飲食不僅能幫助管理體重，還能減輕壓力。這種新認識促使我專注於用健康的食物滋養我的身體，這些食物支持我的身體健康和心理韌性，最終引導我朝著更可持續和充實的節食方式邁進。

本文：

最近，各種飲食法的流行度大幅提升，每種飲食法都承諾著不同的效果，從那些能在短時間內產生顯著效果的飲食法，到那些提倡逐漸改變的飲食法。然而，在這些飲食選擇中，我們常常忽略了一個關鍵的方面：進入我們身體的營養質量。這種營養不僅為我們的身體健康提供能量，也在影響我們的心理健康和壓力水平方面扮演著重要角色 [1]。壓力是人類經驗中的一部分，能夠深深地影響我們的身體和心理健康，如果不妥善管理，可能會導致一系列問題。我們消耗的食物可以加重或減輕壓力，強調了做出明智的飲食選擇的重要性。透過了解飲食與壓力的複雜關係，我們可以賦予自己選擇能夠促進韌性和健康的食物的能力，最終導致更健康和更平衡的生活。

一. 壓力對營養的影響:

- 壓力會觸發皮質醇的釋放，這是一種增加血糖水平並抑制胰島素產生的激素，導致對安慰食物的渴望，這些食物通常含有高糖、高鹽和不健康的脂肪。這可能導致這些食物的過度消耗，並減少營養密度高的食物攝入 [2]。
- 壓力可以減慢消化，導致營養吸收減少，並增加腸易激綜合症（IBS）的症狀。慢性壓力可以導致身體內炎症增加，進一步加劇營養缺乏並增加慢性疾病的風險。壓力可以擾亂腸道細菌的平衡，導致我們代謝營養的方式發生變化，並增加消化疾病的風險 [3]。
- 壓力還可以導致食慾減退，這可能導致營養攝入不足和體重減輕。

二. 壓力如何影響我們的飲食習慣:

壓力可以引發情緒性飲食，導致不健康食物的過度消耗和自我控制能力下降。壓力可能導致依賴便利食品，這些食品通常含有不健康的成分且營養價值低。壓力還可能導致社交飲食，我們用食物來應對壓力並與他人社交 [4]。

當我們面臨壓力時，身體和心理的反應常常會影響我們的飲食習慣。首先，壓力可以引發情緒性飲食，這是一種以情緒為驅動力的飲食行為，通常導致個體過度消耗不健康的食物，如高糖、高脂肪的零食和快餐。這種情況下，個體自我控制能力往往會下降，難以抵抗食物的誘惑，最終可能導致體重增加和健康問題。

此外，壓力也可能使人們更依賴便利食品，這些食品通常在忙碌或焦慮的時刻成為首選。便利食品的特點是容易獲得且快速準備，但這些食品往往含有大量的添加劑、鹽分和糖分，且營養價值低，長期食用會對身體健康造成負面影響。

另外，壓力還可能導致社交飲食的增加。在壓力大的情況下，人們可能會選擇與朋友或家人一起用餐，以此來緩解壓力並增強社交聯繫。在這種情境下，食物不僅僅是營養的來源，更成為了人際互動的媒介。然而，這樣的社

交飲食也可能導致過量進食，因為在社交場合中，個體可能會更容易受到周圍環境和他人飲食行為的影響。

三. 壓力對營養的影響以及如何克服壓力:

- 慢性壓力會導致營養素缺乏，特別是維生素 B 和 C、鎂和鐵。
- 慢性壓力造成的發炎和氧化壓力增加，會增加罹患心臟病、糖尿病和某些癌症等慢性疾病的風險。
- 壓力對營養的影響也會對心理健康造成重大影響，導致焦慮和憂鬱症狀增加。

營養在壓力管理中的作用

營養在壓力管理中扮演重要的角色。以下是一些有助於減輕壓力和焦慮的營養素：

1. 全食物、水果、蔬菜、全穀類和瘦肉：這些食物有助於調節血糖水平、減少發炎，以及促進飽足感和滿足感。
2. 脂肪酸：脂肪酸主要存在於多脂魚、堅果和種子中，具有抗發炎的效果，可幫助減輕壓力和焦慮。
3. 益生菌： 益生菌主要存在於發酵食物中，例如酸乳酪、酸乳酒和泡菜，可幫助調節腸道-腦軸，減少焦慮和憂鬱症狀。

營養補充品

如果無法從飲食中攝取足夠的營養，可以考慮服用營養補充劑。以下是一些可能有助於減輕壓力和焦慮的營養補充品：

1. 脂肪酸補充劑：脂肪酸補充劑可能有助於減輕壓力和焦慮。
2. 益生菌補充劑： 益生菌補充劑可能有助於調節腸道-腦軸，減少焦慮和抑鬱症狀。
3. 維他命 B 補充劑： 維他命 B 補充劑可幫助調節神經系統，減少壓力和焦慮。

行動計劃

飲食方面有哪些具體改變可以幫助管理壓力？

我會做出的改變是 增加水果和蔬菜的攝取量。選擇全穀類作為主要食物，並減少飲食中加工糖和飽和脂肪的含量，代之以魚類和堅果等富含奧米加-Omega-3。最重要的是，盡量避免食用加工食品和含有添加劑的食品。

我們也需要以各種方式對這些改變負責，例如每週記錄自己的飲食習慣，並檢查是否達到目標 [5] [6]。

結論：

營養在管理人類壓力水平方面發揮著重要作用，涉及多個方面。均衡飲食應包括各種全食，如新鮮水果、色彩鮮豔的蔬菜、營養豐富的全穀物和瘦蛋白，這些食物可顯著改善血糖水平的調節，這對於維持穩定的能量和情緒非常重要。這種飲食方式不僅有助於減少體內炎症，還能增加飽足感和滿足感，從而防止暴飲暴食和與壓力相關的情緒性飲食。

此外，某些營養素，例如多脂魚、亞麻籽和核桃中的 Omega-3 脂肪酸，已被證明對心理健康有正面影響，減少焦慮和憂鬱症狀。益生菌是在優格和泡菜等發酵食品中發現的有益細菌，在腸道健康中也發揮重要作用，並且與改善情緒和心理健康有關。

透過了解營養和壓力之間的複雜關係，個人可以採取積極主動的措施來有效健康。最終，採取全面的營養方法將改善整體健康和福祉，使個人能夠以更大的韌性和更積極的態度應對生活挑戰。

參考文獻：

[1] M. Muscaritoli, “Frontiers in Nutrition,” *The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature*, 08 03 2021.

[2] E. U. G. C. & K. P. Benedict Herhaus, “Translational Psychiatry,” *High/low cortisol reactivity and food intake in people with obesity and healthy weight*, 27 01 2020.

[3] F. U. L. W. P. S.-D. C. E. G. M. S. G. N. K.-L. N. P. H. J. F. C. G. C. Sarah-Jane

Leigh, “The Journal of Physiology,” *The impact of acute and chronic stress on gastrointestinal physiology and function: a microbiota–gut–brain axis perspective*, 27 09 2023.

- [4] X. LIFE, “Study Reveals The Science Behind How Stress Can Cause Emotional Eating,” 20 06 2023. [線上]. Available: <https://www.xcode.life/genes-and-nutrition/stress-and-emotional-eating/>.
- [5] H. T. C. S. O. P. HEALTH, “Stress and Health,” 10 2021. [線上]. Available: <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/stress-and-health/>.
- [6] M. C. ., F. C. ., R. M. ., S. W. ., M. B. ., D. B. O. Deborah Hill, “National Library of Medicine,” *Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis*, 06 2022.