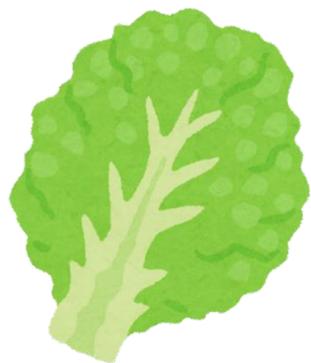


6大紓壓食物 VS. 10種紓壓法

文章出自：自由時報/自由健康網
udn/元氣網

6大紓壓食物

- 色胺酸食物**：色胺酸是大腦製造血清素的原料，可減緩神經活動，讓人有安定放鬆、快樂的感覺，還能幫助入睡。如干貝、小魚乾、蝦米、燕麥、乳製品、黃豆製品、芝麻、南瓜子、葵花子、腰果等。
- 酪胺酸的食物**：可幫助體內合成多巴胺。當腦部分泌的時候會使人有愉悅的感覺，因此又稱為「腦內啡」。如大豆、魚、雞、鴨、豬肉、小魚乾、干貝、蝦米、牛奶、起司等。
- 高鈣食物**：天然的放鬆劑和鎮定劑，具安定神經及紓解壓力的作用。如牛奶、起司等乳製品、堅果與種子類、小魚乾、蝦米、深綠色蔬菜等。
- 含鎂食物**：鎂是參與體內酵素反應所必須的輔酶，對於骨骼、心臟、神經系統的運作非常重要。如堅果、種子類、深綠色葉菜類、豆類、全穀雜糧類、魚貝類等。
- 深綠色蔬菜類**：深綠色蔬菜富含膳食纖維，有助腸道健康，正常分泌血清素。
- 深海魚類**：Omega-3多元不飽和脂肪酸是天然抗憂鬱物質，深海魚類富含Omega-3，如鮭魚、鯖魚、秋刀魚等。



10種紓壓法

- 深呼吸**：吸氣4秒，專注在焦慮和壓力的感受；呼氣6秒，專注在放鬆的感覺，並將它釋放。以這樣的方式呼吸10次。
- 聽音樂**：聽古典音樂或節奏較緩慢的曲調，能放鬆身心、減輕壓力。
- 看鮮豔色彩**：花幾分鐘看看明亮、讓人振奮的色彩，能積極影響你身體的化學作用，減輕壓力。
- 到戶外走走**：接觸大自然，到戶外呼吸新鮮空氣，有助放鬆、減輕壓力。
- 手部按摩**：每個人都可以透過觸摸來減壓。按摩治療能影響身體的生物化學作用，緩解抑鬱和焦慮。
- 與動物相處**：和動物相處不僅能增加笑容，同時會觸發身體分泌讓人感覺舒服的「催產素」（催產素有助於減輕壓力及緩解疼痛）。看網路上的動物趣味短片，也能有類似效果。
- 喝點花草茶**：花草茶是很棒的減壓劑，不妨試試貓薄荷、檸檬香蜂草、西番蓮花、啤酒花、洋甘菊。
- 坐搖椅**：研究顯示，坐在搖椅上輕輕搖動，能釋放腦內啡、改善情緒，甚至減輕疼痛。
- 端正體態**：研究發現，練習彼拉提斯，有更好的姿勢體態，能增加信心與放鬆。你不必每天練習彼拉提斯，只要花幾分鐘注意改善姿勢，就能改善你的感受。
- 來個擁抱**：研究發現，在上台演講前進行擁抱的人，比那些沒有擁抱的講者，血壓和心率都較低。