

# 上班族必吃的

◆ 規律作息、適當運動

◆ 上班族紓壓飲食

◆ 低GI飲食



# 5大營養素

## 礦物質鎂



礦物質鎂有助安定大腦與神經系統、幫助肌肉放鬆，維持心情平和、放鬆身心的作用。當鎂不足時，會情緒容易緊張或暴躁，嚴重時還會影響食慾，甚至出現昏睡症狀。

**食物來源** 香蕉、芝麻、堅果、深色蔬菜、葡萄乾等。

## 鈣質



鈣質除了預防骨質疏鬆也有助於紓壓、放鬆、神經傳導相關。若缺乏鈣質，會使情緒無法放鬆，容易使人感到焦躁、易怒等。

**食物來源** 鮮奶、起司、小魚乾、海藻等。

## 色胺酸



色胺酸扮演著舒緩神經，使人放鬆、更好入眠的角色。若色胺酸缺乏，容易影響睡眠品質，可能還會伴隨有憂鬱、情緒低落等情形的發生。

**食物來源** 海鮮、家禽類、蛋、奶類、豆腐等。

## 維生素B群



維生素B群包括B1、B2、B6、B12、葉酸、菸鹼酸等，是人體能量代謝及神經傳導功能的重要營養素。一旦缺乏或不足時，會使人感到疲憊無力、肌耐力大幅下降。

**食物來源** 動物性蛋白質、深綠色蔬菜、全穀類等。

## 抗氧化花青素



上班族外食居多、壓力大，容易增加體內自由基，適度補充花青素能幫助體內自由基的清除、降低體內發炎反應，減少疲勞感。

**食物來源** 藍莓、蔓越莓、草莓、櫻桃等。