

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
- 錯誤飲食造成代謝壓力
 - 高蛋白質食物
 - 高油脂食物
 - 高糖分食物
 - 高鹽分食物
 - 含咖啡因食物
 - 菸、酒
- 均衡飲食=健康之鑰
 - 抗壓減疲勞飲食原則
 - 飲食氣氛要輕鬆, 細嚼慢嚥
 - 定時定量, 勿暴飲暴食
 - 早餐很重要
 - 多吃蔬果, 增加抗壓營養素A.C
- 抗壓減疲勞飲食原則
 - 1 每天~2 杯牛奶, 補充鈣質與優良蛋白質
 - 選擇雜糧, 攝取B群鎮定神經

- 多喝水
- 忌食辛辣刺激品與調味料
- 咖啡. 濃茶. 烈酒
- 辣椒. 芥末

- 抗壓減疲勞生活 原則
 - 早睡早起, 充足睡眠
 - 定時排便
 - 泡泡熱水澡
 - 規律運動
 - 呼吸新鮮空氣
 - 培養興趣與嗜好紓壓

- 抗壓食物選擇表

- 增強免疫系統的法寶
 - 心睡
 - 樂吃
 - 歡喜笑
 - 健康做

哪些錯誤飲食會造成代謝壓力？

- 【1】 高蛋白質食物
- 【2】 高油鹽糖食物
- 【3】 煙. 酒. 咖啡因
- 【4】 以上皆是

哪一種食物含有豐富的維他命B群，可以鎮定神經、抗壓減疲勞？

哪二類食物含有豐富的維他命C，可以合成抗壓力荷爾蒙？

如何從飲食抗壓減疲勞？

- 【1】 用天然食品取代高油鹽糖的加工品
- 【2】 定時定量、用餐應細嚼慢嚥，保持愉快的用餐氣氛
- 【3】 多吃蔬果、多喝開水
- 【4】 以上皆是

飲食有節 常保健康