1100206 期 111.04.20 出刊

【營養教育雙週報】考生健康飲食

考試即將登場，許多考生壓力大、胃口差或飲食不均衡、運動量不足再加上熬夜苦讀，這些都容易讓免疫力降低，增加生病的機會。因此在準備考試的這段期間，每天的飲食就顯得格外重要了!!

✓ 針對考生飲食營養師提出幾點建議，可以幫助備考期間更加分：

1. 避免油膩食物，多以清淡料理為主

油膩的食物除了比較難消化外，也容易使大腦反應變遲鈍，不利考生的精神狀況。建議可改吃清淡且營養豐富、好消化的食物，不僅能讓腦部血液循環更順暢，還有助提升食慾。

2. 攝取提升免疫力的食物，補足鋅、鐵、維生素 A、C 和葉酸

考生在最後衝刺的階段，建議可從飲食中補充有助免疫力提升的食物。如牡蠣、貝類海鮮富含鋅；肝臟、蛋黃、瘦肉、紅鳳菜跟紅莧菜等含鐵量較高；另外，深綠色蔬菜(菠菜、地瓜葉等)或是內臟類(豬肝、腰子等)都富含維生素 A。

3. 補充適量碳水化合物，避免攝取過多精緻醣類

很多學生壓力大時喜歡吃餅乾、零食、喝手搖含糖飲料釋放壓力，但太多精緻醣類吃下肚後，反而讓血糖波動變化大，除影響情緒外，也會使腦中的血清素增加，反而使人更想睡覺，降低注意力。

4. 緩解緊繃的情緒，宜補充鈣質

鈣質是天然的神經穩定劑，直接參與神經衝動的傳導，具有減緩神經緊張、穩定情緒、使肌肉放鬆的功效，有助於消除焦慮的心情。建議可多喝牛奶、乳製品、豆漿、豆腐、杏仁、芝麻、南瓜等食物來補充鈣質。

5. 維生素 B 群可緩解疲勞

當人處於緊張壓力的情況下，生理代謝會增加維生素 B 群的耗損，進而導致疲倦、遲鈍，若希望專注力集中、精神好，可以補充富含維生素 B 群食物，因為 B 群可幫助神經組織傳達訊息，讓神經系統正常運作，建議可從蛋、全穀類、深綠色蔬菜、堅果等補充維生素 B 群與抗氧化的植化素，幫助考生面對壓力。

皇佳食品廠 製