

壓力讓人抓狂嗎？

尾牙，是中國閩南地區及台灣民間流傳下來的宗教民俗節日。源自農曆每月初二、十六商家在供桌上擺上各種供品敬拜土地公(俗稱「做牙」)，直到農曆臘月十六，稱之為「尾牙」。一年最末一次敬拜土地公不能馬虎，決對是供品豐盛，象徵今年的五穀豐收，也祈求來年的衣食無缺、財源廣進。傳統上，商家會把尾牙祭拜的豐富供品分享於員工以犒賞過去一年來的辛勞。發展至今，風俗傳統漸漸式微，逐漸演變為企業年終的重要檢討年會和員工的聯誼活動，近年來大公司的尾牙型態又發展為舉辦大型歌舞演唱會娛樂員工。

員工為了追求工作上的個人表現，很多人會長期地投入很多心力且長時間的工時，拿自己的健康做交易。工時長壓力一定大！很難有充裕的時間運動及正常飲食。專家統計，約有 90% 的疾病與壓力有關，小則頭痛、失眠、肩頸痠痛、疲倦、便秘；長期壓力更可能引起免疫力降低、胃食道逆流、胃潰瘍、高血壓、心臟病、中風、憂鬱症、躁鬱症…等等，甚至發展成腫瘤。

常見的壓力相關疾病：

循環系統：高血壓、冠狀動脈心臟病、心律不整。

肌肉骨骼系統：下背痛、緊張性頭痛、全身性肌肉疼痛。

內分泌、代謝系統：肥胖症、糖尿病、甲狀腺機能亢進症。

消化系統：胃潰瘍、胃食道逆流、大腸激躁症、便秘、腹瀉。

呼吸系統：氣喘、過度換氣症候群、鼻子過敏。

皮膚系統：濕疹、神經性皮膚炎、蕁麻疹、多汗症、皮膚過敏。

婦產科：月經異常、功能性子宮出血、性冷感。

精神方面：失眠症、焦慮症、憂鬱症、身心疾病。

當壓力來臨時，身體會調度大量葡萄糖以及蛋白質來支撐因應。此時，這些能量將會從身體的脂肪細胞、肝臟及肌肉組織大量釋出，傾全力支援這些組織與肌肉。當大量的葡萄糖被釋出之後，為了快速的聚集能量並將這些物資運送到需要使用的組織與肌肉，身體便會提高心跳、血壓以及呼吸的速度，以供應重要器官所需要大量的養分與氧氣。

如果身體長期或反覆處於壓力狀態下，身體內的重要器官就必須長期維持在高度運作狀態。心血管系統長期處於過度操勞而缺乏休息與修補，體內長期的修建功能因為壓力而降低動能，不平衡的發展，不僅導致激素與能量逐漸耗盡，免疫系統長期被減緩動能，將造成體內的有毒物質持續增加，而危及個人身體健康。長此以往，身體機能將逐漸衰竭，個人的健康狀態也會每況愈下。

每個人每天都離不開吃，有人壓力越大吃得越多、越油、越鹹、越甜、越辣，如何靠吃，讓壓力 out？身體無負擔？以下提供三道減壓食譜。

一、三寶高 C 果汁

材料：

柳橙（或香吉士）2 個、檸檬 1 粒、葡萄 25 粒、三寶粉（大豆卵磷脂、小麥胚芽、啤酒酵母）各 5g

做法：

- 1.將柳橙及檸檬洗淨，均去外皮留白色內皮切塊後用分離式榨汁機榨出原汁。
- 2.葡萄洗淨後與柳橙檸檬汁及三寶粉以調理機拌勻，趁鮮飲用。

二、醒腦精力湯

材料：苜蓿芽 150g、有機蔬菜二種（約 300g）、海帶芽（乾品）1g、腰果 5 粒、奇異果 1 個、蘋果 1 個、番茄 1 個、三寶粉(大豆卵磷脂、小麥胚芽、啤酒酵母)各 5g

做法：

- 1.奇異果、蘋果洗淨去皮切丁；番茄洗淨去蒂切塊。
- 2.海帶芽、腰果以沸水浸泡 10 分鐘後瀝乾備用。
- 3.苜蓿芽洗淨，有機蔬菜洗淨切碎。
- 4.所有材料放入調理機中，加適量冷開水、三寶粉，充分攪拌均勻，即可趁鮮飲用。

三、酪梨香蕉豆漿

材料：酪梨 100g、香蕉半條，無糖豆漿 300cc

做法：

- 1.酪梨洗淨去皮去籽切塊，香蕉去皮切段。
- 2.所有材料放入調理機拌勻即可。