

對抗壓力的維生素

◎邱雅鈴營養師（陽明大學博士班／春暉醫星球顧問）

對抗壓力的營養素有維生素 B 群、維生素 C，分別介紹如下：

一、維生素 B 群包含 B1、B2、B6、B12

1. 維生素 B1：

又稱為抗神經炎因子或抗腳氣病因子，為體內新陳代謝重要輔酶，所以缺乏時會影響到身體的神經、腸胃道、心臟等系統，容易造成發怒、神智不清、鬱鬱寡歡的情形，最好的食物來源有：糙米、胚芽米、麥片、全麥製品、豆類及酵母。

2. 維生素 B2：

跟神經安定有關，所以也要注意攝取量是否足夠，最好的食物來源有：牛奶、優酪乳、牛肉、綠色蔬菜。

3. 維生素 B6：

與中樞神經也就是腦神經、脊髓之代謝有關，最好的食物來源有：西瓜、香蕉、葵花子、葡萄乾、深綠色蔬菜。

4. 維生素 B12：

亦跟神經安定有關，最好的食物來源有：糙米、胚芽米、麥片、全麥麵包、豆類、酵母、紅肉等。

二、維生素 C：

可以幫助體內製造副腎上腺皮質激素，可以增加抵抗壓力，所以可以多多補充，最好的食物來源有：柑橘、芭樂、木瓜、西瓜、鳳梨、草莓、青椒、菠菜等。