

五種食物幫考生“解壓”

多吃些緩解緊張情緒和心理壓力的食物，有助於考生保持良好心理狀態。

牛奶

鈣是天然的神經系統穩定劑。有實驗證明，人在受到某種壓力時，通過小便排出體外的鈣就會增加。因此，備戰考生要注意選擇含鈣高的牛奶、酸奶、蝦皮、蛋黃等食物，有安定情緒的效果。

香蕉

香蕉中含有一種物質，能幫助人腦產生 5-羥色胺，促使人的心情變得安寧、快樂，使心情變得愉快舒暢。香蕉中富含的鉀能保持人體電解質平衡及酸鹼代謝平衡，使神經肌肉興奮性維持常態，協調心肌收縮與舒張功能，使血壓處於正常狀態。此外，香蕉中含有的大量鎂具有消除疲勞、緩解緊張的效果。對備戰考試的學生來說，常吃香蕉，可以緩解緊張的情緒，穩定心態。

番茄和柑橘

處於考前緊張環境中，多吃些富含維生素 C 的食品具有平衡心理壓力的效果。因為人在承受某些比較大的心理壓力時，身體會消耗比平時多 8 倍左右的維生素 C。維生素 C 的主要來源為新鮮蔬菜和水果，其中柑橘類水果和番茄是維生素 C 的最佳來源。

小米粥

小米富含人體所需的氨基酸及其他優質蛋白質、各種礦物質鈣、磷、鐵以及維生素 B1、維生素 B2、維生素 A 原、煙酸、尼克酸、硫胺素、胡蘿蔔素等。許多營養學家將 B 族維生素視為減壓劑，它可以調節內分泌，平衡情緒，鬆弛神經。

紅茶

科學研究發現，紅茶有降低機體應激激素分泌水平的功效，每天飲用紅茶，有利於舒緩神經。科學家稱，當你感到心理壓力太大的時候，來杯紅茶會使你感到神清氣爽。