熊本市国际交流振兴事业团
2016．5．12
第 058 报（生活）

请不要吃得过多！

如果吃得过多，会造成有急躁情绪的出现· 不安感等，还可能有精神压力。
因为忍耐不吃自己喜欢的食物，有可能造成精神压力，所以没有「绝对不能吃！」的情况。尽量不要吃得过多，尽可能控制一下。

□零食· 快餐食品等
吃很多含有过剩脂肪的零食和快餐食品，虽然感到吃得很饱，但营养却很偏，会有增加急躁情绪的现象。还有，如果吃过多的盐分，会使血压上升，并引发肾脏病· 心脏病· 脉律不齐等情况。

□甜的零食，饮料· 蛋糕· 清凉饮料等
含糖分多的东西，会急剧提高血糖值。急剧上升的部分，也会急剧下降，还会出现低血糖和维生素 B1 不足的症状，如果打算提高血糖值就会想吃甜的东西，分泌兴奋的激素，情绪急躁和发怒等· 成为精神压力的不安因素。

□咖啡因
咖啡因有引起兴奋的功能，精神压力很大的时候，如果过分摄取咖啡因，会使情绪更加恶化。咖啡因一天的摄取量最多不要超过 300 毫克，如果是咖啡的话，一天 2～3 杯最为适度。

□酒精
饮酒可以缓解心情，是解消精神压力的一种手段,不过，反过来由于酒量的不断增加，不仅损害身体，还可能引起人际关系上的纠纷等。因为饮酒使睡眠的质量下降，地震以后，有不眠症状的各位，请到医疗机构咨询。