



香港中文大學營養研究中心
註冊營養師 張可琪小姐

香港中文大學營養研究中心主要的服務是提倡香港人關注健康的生活模式，亦為中小學提供健康飲食和體重管理講座，以及諮詢服務。

詳情可瀏覽 www.cns.cuhk.edu.hk。

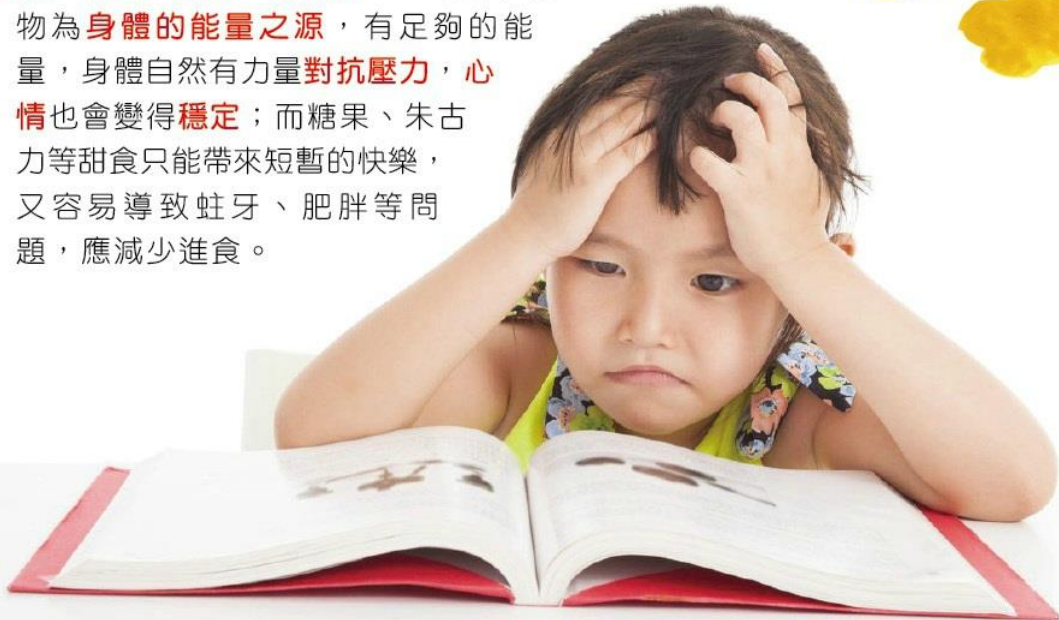


吃出抗壓好心情

每逢考試季節，學童或會出現一些負面情緒。想令他們心情變好，家長可嘗試由飲食入手。

「吃」得其所 紓緩考試壓力

每一餐都要進食**碳水化合物食物**(如粉、麵、飯、番薯、栗子、粟米)，因為碳水化合物為**身體的能量之源**，有足夠的能量，身體自然有力量**對抗壓力**，**心情**也會變得**穩定**；而糖果、朱古力等甜食只能帶來短暫的快樂，又容易導致蛀牙、肥胖等問題，應減少進食。



另外，人體還需要**吸收足夠的蛋白質和維他命B6**，幫助傳送快樂元素，改善情緒、睡眠和胃口。多吃魚類海產、雞蛋、肉類、奶及奶製品、豆腐等食物，可吸收豐富的蛋白質，但動物皮和肥肉含有較多壞膽固醇，建議少吃為妙。至於深綠色蔬菜，如菠菜、西蘭花，以及肉類和果仁則含有豐富的維他命B6。若孩子胃口不佳，家長亦可在餐與餐之間加入小食，如牛奶、燉蛋、三文治等。

要令心情變好，也要保持活躍的生活，避免久坐。**拉筋**、**步行**等簡單的動作，既可鬆弛筋骨，也有減壓和鎮靜情緒的作用。

大家可以一起動手做肉碎蔬菜卷。它含有豐富的蛋白質和維他命B6，既可以作為主菜，又可以當小食。



肉碎蔬菜卷
(3人份)



材料

娃娃菜	6片
菠菜	40克
免治瘦豬肉	160克
木耳	5克
冬菇	4頂
紅蘿蔔	半條
油	1茶匙

調味料：

鹽	半茶匙
糖	半茶匙
粟粉	半茶匙

做法

1. 用調味料略醃免治瘦豬肉。
2. 用油起鑊，放入冬菇粒、紅蘿蔔粒、木耳絲、免治瘦豬肉，快炒至七成熟，備用。
3. 娃娃菜隔水蒸兩分鐘，而菠菜則快灼一下，使其變軟。
4. 在娃娃菜的葉末上先放上小量的菠菜，再舀約一湯匙肉碎，然後捲到頂端。
5. 捲好後隔水蒸五分鐘，即成。

Family  Recipes