

## 三論酸鹼體質-6

# 傾向酸性體質的9大族群之五：高壓族 壓力、興奮、緊張，交感神經興奮、副交感受抑， 消化障礙：營養物質流失，排出時間增長... 體質酸化 蛋白質不足、吃多壞油，色氨酸不足、缺乏血清素，神經傳導不穩定，憂鬱症

本週續論傾向酸性體質的9大族群之五：「高壓族」。當人處在壓力太大、太興奮、太緊張，如考試、旅遊、當兵受訓、工作面臨挑戰...等的狀態下，身體的運作一定會較差，由於交感神經過於亢奮，副交感神經相對衰弱受抑，使腸胃道消化功能失常，容易引起胃潰瘍、腹脹、拉肚子或大腸激躁症。如果是大腸激躁症，常會腹瀉和便秘交替出現，使得食物分解、吸收不好，即使吃進鹼化食物，身體也可能會來不及分解吸收，就因為腹瀉而把養分排泄掉了或者因為消化不良，胃酸、胰澱粉酶、胰蛋白酶分泌不足，無法好好吸收食物中的營養，導致身體缺乏鹼化資源，體質逐漸酸化。

壓力大時交感神經過於亢奮，導致微血管收縮，以至於末梢循環變差，所以表現出來的症狀是手腳冰冷、冒冷汗、發抖。而未梢循環變差，會使新陳代謝及血液循環變慢，體內廢物排出的時間增長，身體自然就變酸了。除了壓力大造成上述現象外，憂鬱、焦慮也會影響交感神經，導致類似的結果，因此罹患憂鬱症的人，身體也是偏酸的。

現代化社會難免壓力過大，要如何調適呢？有些人壓力大是由於「認知偏差」所造成，同樣的壓力來源，不同人卻有不同解釋。挫折忍受極差的「草莓族」面對壓力時，可能頻換工作；艱苦耐勞的「阿信族」遇到壓力時，卻會將它視為學習的機會，讓自己進步。因此，同樣一件事情，積極或消極思考卻會造成不同的結果。有些人成天怨聲載道，埋怨東、埋怨西，像這一類的「不滿族」，也是認知偏差造成，身體也會偏酸。

有些人則是「應變技巧」出了問題，這類人從小缺乏應變能力，或是缺少處理問題的訓練，不知道該如何應付壓力。父母代勞過度，飯來張口、

茶拿伸手的「長不大族」或「啃老族」，就屬於這一類，應該送出家門接受社會訓練。

有些年輕人不善理財，賺多少花多少，像這些「月光族」或是「存款不族(足)」，財務上的赤字，常常也是處理問題能力不足所致。這些缺乏訓練所造成的精神壓力，也會讓身體偏酸。

有些人的情緒不佳或心情憂鬱，除了心理因素之外，也有可能是飲食引起。例如，不少因為宗教或健康因素而吃素，很少吃蛋白質食物，這樣很容易使大腦缺乏血清素，也就容易導致憂鬱症，顯得鬱鬱寡歡，老是不開，鑽牛角尖，甚至有自殺傾向。這些憂鬱症的成因是有物質基礎的，因為飲食中的色胺酸(tryptophan)不足，導致血清素(serotonin)缺乏。(《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 50》中即曾提及色氨酸在體內會轉換成5-HTP' 血清素。血清素能讓大腦變得很安祥、愉悅、放鬆。缺乏則易憂鬱、失眠、躁症、注意力不集中、經前症候群、偏頭痛、對疼痛敏感等。)

此外，缺乏好油，吃進太多壞油，也會引起憂鬱症。大腦60%為脂肪，神經細胞的髓鞘，需要用好油與優質蛋白質來包覆，如果吃錯油，包覆神經的軸突構造有缺陷，導致神經傳導不穩定，便容易出現憂鬱、焦慮、注意力不集中、記憶力減退、精神渙散、思考邏輯能力受影響等現象，因此像鹽酥雞、炸排骨、薯條、洋芋片等食物應少吃。因為油炸物所含的氧化油或氫化油，都是不好的脂肪，會導致大腦脂肪構造產生缺陷，影響神經傳導。所以，壞油除了會使身體氧化、早衰之外，也會造成大腦運作失常，這兩者都會使身體酸化。

(97. 11/14：摘錄、整理自《PH 7.2 解開你的體質密碼》(6)，及《吃錯了，當然會生病！》