

心靈小憩

歡迎來到心靈小憩！

忙碌工作之餘，片刻寧靜的放鬆時光更顯可貴，心靈小憩邀您一起慢思、享受生活。

未來這裡每個月將提供您聊心、舒心的喃喃心語角落，用一杯咖啡的時間，

從喃喃心語中讀到國內外心理師的精選名言，以及讓您透過不同的紓壓方法及療癒小物，與心更靠近！

若您需要，我們也歡迎您撥打0800-299988 讓專業的心理師陪伴您，傾聽您心裡的声音。

聊心 · 療心

神助攻的下午茶：工作續航不罪惡

心趨勢團隊編輯

下午3點，辦公室開始出現熟悉的熱鬧聲；Jasper探頭問：「欸～今天下午茶訂哪一家？我投票隔壁新開的炸雞店，我真的很需要被療癒」Mary立刻接話：「拜託，不管吃什麼，先幫我一杯超大杯珍珠奶茶，全糖去冰。我現在超想吃甜的，而且嘴巴一定要用力咬點東西，不然真的不住。」Peter皺著眉說：「可是……我每次吃完都超罪惡。當下很快樂，但四點就開始懷疑人生。」Iris一邊盯著電腦、一邊回應：「先放下罪惡感好嗎？下午茶可是我的工作救命鈕，請不要剝奪我唯一的快樂來源。」辦公室瞬間笑成一團，這樣的場景，幾乎每天都在各個公司上演。奇妙的是：我們一邊期待下午茶，一邊又在吃完後感到內疚，問題究竟出在哪裡？其實，關鍵從來不是「吃下午茶」，真正的原因，是我們常把下午茶當成：工作中的情緒救援、壓力出口或補充能量的緊急方案，當身心急著恢復狀態，往往會選擇讓快樂來得快、疲累也來得更快的食物，這類高糖、高精緻澱粉的點心，容易讓血糖迅速上升，接著快速下降。於是便出現熟悉的循環：更想睡、注意力下降、再度渴望甜食並開始責怪自己，於是，「下午茶」慢慢變成一場快樂與罪惡感交替上演的日常循環，讓我們來看看如何選擇健康不罪惡的下午茶食物吧！

(1) 避開「血糖炸彈」：

許多上班族下午常遇到：明明想提振精神，結果卻越吃越累，像手搖飲或甜甜圈這類精緻甜食，當下確實療癒，但血糖往往升降過快，沒多久就讓人注意力渙散，甚至陷入想再吃甜食補回來的惡性循環。其實，下午茶更像一天飲食節奏中的「微補給站」，選對內容能穩定血糖，避免晚餐時因過度飢餓而失控；若想喝飲料，建議改選無糖茶、黑咖啡或氣泡水，清爽且無負擔；需要口感時，加入奇亞籽增加咀嚼感，會讓人更有滿足感。有時大腦要的是「甜味」而非高糖，天然無加糖果乾如愛文芒果或鳳梨片，其自然甜味較不容易讓血糖大起大落。想提神時，可選酸香的洛神花；若想尋求慰藉，溫和的蘋果乾往往就能提供足夠的療癒感。

(2) 就想選鹹食：

不少人發現，比起單吃餅乾或麵包，含有蛋白質與健康油脂的鹹點，更能撐過整個下午，這類食物消化速度慢、能量釋放穩定，不會讓精神出現劇烈落差。例如：茶葉蛋就是安心好選項，其胺基酸有助於維持專注；忙碌時，即食雞胸肉也是方便的補給，低溫烹調的柔軟口感既能止飢又輕負擔；當壓力大或天氣微冷時，一碗熱騰騰的蔬菜羅宋湯特別療癒，溫熱感帶來的飽足感往往比冷食更持久。若只想讓嘴巴動一動，一小把無調味堅果是許多上班族的固定選擇，其優質油脂對大腦運作很有幫助，而當飢餓感較明顯時，烤地瓜是辦公室的好選項，天然甜味搭配較慢的升糖速度，讓人滿足而不昏沉，現在許多真空包裝即開即食，非常符合忙碌的工作節奏。

(3) 就只是嘴饞：

下午茶的精髓有時不在「吃多」，而是透過「咀嚼」來紓解壓力，並讓大腦接收進食訊號以安定情緒，若想找耐吃且無負擔的小點，營養師私心推薦的「涼拌毛豆」是絕佳常備品，它同時具備植物性蛋白、纖維與水分，這種「黃金三角」組合能增加飽足感並讓身體保持輕盈。想要更紮實的續航力，半片全麥吐司搭配一顆茶葉蛋簡單卻高效；想清爽補給時，無糖豆漿配一小包堅果剛好能撐過半天。此外，蔬菜羅宋湯加涼拌毛豆，也是許多健康達人的安心配置；嘴饞時可換成低熱量的海苔夾心，脆口觸感特別紓壓；或者嘗試酪梨吐司，用天然好油取代厚重抹醬，搭配全麥麵包能讓能量供應更加穩定平衡。

午後的小點心，不一定要刻意克制，而是找到一種既能安撫情緒、又不造成負擔的節奏。將熱量掌握在大約 200 大卡左右，就足以補充能量且不影響晚餐，只要聰明調整內容，就能同時兼顧飽足感與工作續戰力。

