

# 一吃你就有好心情

文/營養科 施雅凡 營養師

現代生活繁忙、壓力大，每個人都可能有負面情緒的時候，負面情緒是人類必定會經驗到的感受；當面對分離、嚴重疾病等生活驟變情形時，人們可能會感到悲傷或是沮喪，嚴重者也可能會有憂鬱的傾向，造成原因百百種，從有課業壓力的學生到為退休生活擔憂的人們，都有機會碰到需要調適心情的時候，有人藉由大吃大喝來排解心裡的不適；有人則會因為心情不佳而造成食慾不振、吃不下任何東西，長期下來甚至會有腸胃不適、體態改變等影響，讓身體變得不健康，內心沒有適當的宣洩出口也會造成心理不健康。雖然沒有任何食物能夠治癒抑鬱/憂鬱症，但選擇某些食品可以有益於您的心理健康。

會出現憂鬱現象多與神經傳遞物質過多或過少有關，如：血清素、多巴胺等，當然維持良好的睡眠品質也是保持好心情的一種方式喔！以下列出能有助於穩定情緒、幫助睡眠的食物！

**omega-3多元不飽和脂肪酸：**omega-3可以對抗憂鬱症及焦慮症，在嚴格憂鬱症診斷的人身上有顯著的療效，它可以預防干擾素誘發憂鬱症，可在孕婦、兒童和老年人的治療中使用，對於憂鬱症高風險者也可做為預防，也有改善睡眠時間、質量的效果。主要來源為魚油，如：鮭魚、深海魚等，但因來源為油脂，還是要注意腸胃消化的情況唷！

**維生素B群：**能維持神經系統穩定運作，人體內的代謝與合成大多需要維生素B群的參與，若攝取量不足容易造成代謝廢物堆積、人體疲勞甚至貧血、無力等影響，足夠的攝取有助於安定情緒、消除焦慮且減少睡眠中斷的次數。維生素B群可由肉類（尤其肝臟）、海鮮、家禽、雞蛋、乳製品、綠葉蔬菜及堅果種子中獲得。



**色胺酸：**為人體必需胺基酸，無法自行合成，主要由食物中取得，色胺酸可以幫忙製造血清素，若體內血清素製造不足則容易影響睡眠、有躁鬱的現象。可以從乳製品、香蕉、雞蛋、全穀雜糧、堅果種子中取得。

**礦物質鈣、鎂、鉀：**對於礦物質大家的直覺聯想通常都與我們的骨骼有關，但除了骨骼之外，礦物質也能幫助體內的神經傳導，有放鬆及鎮定的功效，若鈣質攝取不足容易有失眠、肌肉痠痛問題，遵循「國健署-我的餐盤」每天早晚一杯奶，就不愁鈣不足囉！其他也可由小魚乾、豆製品、深綠色蔬菜來取得，至於鎂、鉀可從蔬果類、堅果種子、巧克力中取得。

**褪黑激素：**褪黑激素是大家最熟悉與睡眠相關的物質，通常會在晚上黑壓壓的一片時刺激人體合成並分泌褪黑激素，反之受到光線會減少分泌，因此若要睡得好，睡前切記要遠離光線，最常指的就是3C產品啦！那在飲食上要怎麼獲得呢？可由番茄、黃豆製品、芝麻、南瓜子及雜糧類等獲得。

**酒精：**在心情鬱悶時，有些人會想要藉由喝酒來忘卻煩惱，但其實這個時候應該避免飲酒，因為酒精會抑制神經系統，反而使症狀惡化，俗語說的沒錯，借酒澆愁愁更愁，所以遠離酒精，找到屬於自己的發洩管道才是長久之計。

整體看下來其實可以發現，若努力做到均衡飲食，是可以避免這些營養素的缺乏，再搭配規律的生活才是長久照顧身心靈的方式。若發現自己在心理上有無法解決的問題，除飲食及生活方式的改變之外，尋求專業的醫護人員幫助才是最主要的解決方式，透過專業人員的協助找出問題點，共同解決，並減輕心理的負擔喔！

