

# 吃對食物打敗讓人憂鬱的 新冠肺炎疫情

文 營養科 蕭鈺瑾 營養師

2019年末的新冠肺炎疫情延燒至今，全世界爆發數次變異株群聚感染；臺灣2021年5月本土疫情升三級警戒時，防疫措施下使許多行業受到影響：餐飲業無法內用導致營業額減少；小孩遠距教學，家長卻因工作難以兼顧；第一線醫療人員戰戰兢兢，深怕將病毒感染其他患者、自己被感染或是將病毒帶回感染家人等等。失業的經濟壓力、家人相處時間增加使摩擦衝突增加、被打亂的作息、活動量不足導致失眠等，使得憂鬱與焦慮的比例大幅增加。

在面對新冠肺炎的疫情，除了疾病生理因素外，如何調整自己心理的情緒與壓力，更是另一個重要的課題。維持規律的生活型態、養成居家運動習慣，增加身體運動量來幫助睡眠、用視訊方式與親友聯繫維持社交接觸外，透過飲食的調整，亦可幫助排解憂慮，帶來好心情。

## 一、蛋白質：色胺酸與酪胺酸

蛋白質由20種胺基酸組合而成，能修補、建造組織(如傷口癒合、肌耐力維持等)；維持身體中的酸鹼平衡及水的平衡；幫助營養素的運輸(如血紅素運輸將氧氣從肺中運輸到其他組織和器官中)；構成酵素(如胃液等消化液)、激素和抗體等。



這些胺基酸中，色胺酸與酪胺酸是大腦神經傳導物質血清素與多巴胺的前驅物質。血清素可幫助穩定情緒，亦可轉變為褪黑激素幫助睡眠；多巴胺的功能是讓大腦產生「獎勵感覺」，讓你做某件事感到「快樂」而持續做某件事情。因此，增加富含色胺酸、酪胺酸的食物攝取，可使你情緒穩定、睡得好、感到快樂而產生正向循環。

## 二、脂肪： $\omega$ -3脂肪酸

脂肪的攝取不全然是有害的。不飽和脂肪酸可降低體內低密度膽固醇(俗稱壞的膽固醇)、總膽固醇和三酸甘油脂濃度，而多元不飽和脂肪酸中的亞麻油酸( $\omega$ -6脂肪酸)和次亞麻油酸( $\omega$ -3脂肪酸)因人體無法合成，是必須從食物吸收。

脂質是大腦中含量最多的成分，大腦灰質中更高達50%由不飽和脂肪酸組成(其中33%為 $\omega$ -3脂肪酸)。JR Hibbeln博士研究指出，較少魚類攝取與憂鬱症相關，推論 $\omega$ -3脂肪酸的攝取

對大腦神經傳導物質—血清素有著增加分泌與加強效率的效果；其他研究亦指出， $\omega$ -3脂肪酸攝取透過減少體內發炎時的症狀來改善憂鬱症。

### 三、維生素：維生素B6、維生素B12、葉酸

維生素在體內「新陳代謝」過程上扮演重要的輔助角色，因人體大多無法自行製造或合成，必須藉由食物攝取來維持良好的生理機能。

維生素B群做為調控神經傳導物質平衡的酵素輔助因子。食物中色胺酸攝入後轉換成血清素的過程中，維生素B6、B12與葉酸參與關鍵的步驟。根據臨床觀察與介入研究顯示，憂鬱症患者容易體內葉酸不足，維生素B12濃度多寡亦影響認知功能，因此，足夠的維生素B6、B12與葉酸攝取，可幫助色胺酸轉換成血清素流程順暢。

### 四、礦物質：鋅、鐵、鎂

礦物質不僅是人體組織的原料，與維生素相同，是維持生理機能運作不可或缺的輔助因子。其中，鋅參與味覺產生的過程、細胞生長與分化、保護大腦不被自由基攻擊造成損害等，亦有研究指出鋅有舒緩壓力的作用；憂鬱症藥物治療的同時補充鋅，也有幫助的效果。鐵是合成神經傳導物質與髓磷脂(myelin)必須物質，觀察型研究指出缺鐵性貧血患者，除了容易疲勞、嗜睡外，

也與憂鬱存在著相關聯性。鎂和鋅一樣，與情緒的調節有關，也可直接影響大腦；當體內鎂不足時，可能會造成神經元異常興奮而引起焦慮，另系統性回顧研究指出，補充鎂對有焦慮傾向的人可能有所幫助。但可惜的是，改善憂鬱方面，仍更需進一步的研究與證據支持。

既然知道特定營養素可幫助穩定情緒，到底哪些食物含有這些營養素呢？下方表格已將富含營養素的食物歸納整理出來；不難發現其實食物不是僅提供一樣營養素，也不是只單一強化身體某項機能的功用；均衡且多樣化的食物攝取，更多元化的從飲食中吸收幫助穩定情緒的營養素。在後疫情時代，讓我們一起讓心情更美麗、提高免疫力，打敗憂鬱心魔，繼續迎接新的挑戰吧！

各物質含量較多的食物來源	
色胺酸、酪胺酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>·黃豆類 ·魚類 ·香蕉</li> <li>·肉類 ·蛋類</li> <li>·乳類或乳製品(如優格、優酪乳等)</li> <li>·堅果種子類(奇芽籽、芝麻、葵花籽、杏仁果、核桃)</li> </ul>
脂肪酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>·植物來源:亞麻籽(油)、奇芽籽(油)、紫蘇籽油</li> <li>·動物來源:深海魚類(鯖魚、鮭魚、鮪魚和鳳尾魚等)</li> </ul>
維生素B群	<ul style="list-style-type: none"> <li>·維生素B6:全穀類(糙米等)、馬鈴薯、肉類、堅果種子類、香蕉</li> <li>·維生素B12:動物肝臟、海鮮(貝類)、牛肉、魚類、蛋黃</li> </ul>
葉酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>·蘆筍</li> <li>·強化早餐穀物</li> <li>·菠菜</li> </ul>
鋅	<ul style="list-style-type: none"> <li>·帶殼海鮮(牡蠣、蝦蟹等)</li> <li>·堅果種子類(如南瓜籽等)</li> <li>·動物肝臟 ·蛋黃 ·紅肉</li> </ul>
鐵	<ul style="list-style-type: none"> <li>·紅肉</li> <li>·堅果類(黑芝麻、核桃等)</li> <li>·動物內臟</li> </ul>
鎂	<ul style="list-style-type: none"> <li>·堅果種子類</li> <li>·全穀類</li> <li>·深綠葉蔬菜(菠菜、地瓜葉等)</li> <li>·乳製品等</li> </ul>