



現代人因工作、人際關係、家庭問題等，擔心和過度疲勞而造成壓力蓄積，身體出現症狀，以「吃」當為宣洩壓力的管道之一。到底選對食物真的可以調整、改善情緒，吃出健康、吃出活力、吃出好心情？！

壓力會加速消耗體內維生素B群、C、E及微量元素鈣、鎂、鋅等，導致情緒與免疫力下降，經年累月長期處於壓力下，刺激腎上腺素分泌，增加身體氧化壓力、導致慢性發炎，脂肪也易囤積於腹部，進而提高心血管疾病、癌症及代謝症候群發生機會。

十種吃出活力減壓食物

如何吃對食物，吃出好心情呢？根據相關臨床研究，推選出下列十種吃出活力減壓食物。我們強調，選擇當季、在地、去過度加工的食品，選擇完全的食物，

自然原味、不削皮，含植物素多，營養價值高。如何由日常飲食中選擇減壓食物：

一、深海魚：EPA、DHA

魚油含有EPA、DHA，其中EPA對改善憂鬱症有效，因其對神經系統有助益，影響腦神經傳導，可以增加血清素分泌。魚油中的Omega-3脂肪酸，是多元不飽和脂肪酸，脂肪較柔軟，使細胞彈性好，對神經系統有助益。每天吃魚油一公克，可改善憂鬱症；或一週吃魚二、三次，可以頭好壯壯、處事順暢、有效率、心情好。深海魚也含有Q10輔酶成分，強化心臟血管功能，吃了更有活力。

二、香蕉：色胺酸

香蕉的色胺酸（Tryptophan）含量多，色胺酸和維他命B是神經傳導的重要物質，能幫助大腦製造血清素（Serotonin）的合成成分，這物質能刺激神經系統，緩解情緒，甚至還有鎮痛的效應。

三、葡萄柚：維生素C

壓力大會分泌腎上腺素、分泌維生素C，尤其緊張時會脫水、水分不夠，平時多吃含維生素C、水分高的水果，如葡萄柚、柳丁等，可以緩解緊張的情緒，是抗壓力的好食物。維生素C對血液保護也很重要，是抗氧化劑，衛福部建議每人每天應攝取100毫克的維生素C。

四、全麥麵包：

不飽和脂肪酸、碳水化合物

全麥麵包的纖維多，胚芽油脂是很好的不飽和脂肪，含有很多維生素E，是抗氧化的重要來源，而碳水化合物可以幫助血清素增加，使血糖、胰島素趨於穩定，讓情緒得以穩定。如果早餐吃燕麥片、五穀雜糧麵包、全麥麵包的話，血糖會慢慢上升、血清濃度增加，緩解情緒。

五、大蒜：維生素B群

大蒜含大量的維生素B群，與能量代謝有關。大蒜含維生素B1與葉酸，在腦神經傳導上是重要物質，是抗壓力的來源；大蒜也含植物固醇，在油品中添加，可以抗膽固醇，又具有殺菌、抗氧化效用，有助益心血管疾病的保健，是保護者角色的食物。

六、南瓜：類胡蘿蔔素

南瓜連皮帶籽吃，纖維多、熱量低，還含豐富類胡蘿蔔素，具有抗氧化作用，降低罹患心臟病的發生率，有益身體健康。

七、牛奶：鈣、色胺酸

牛奶含大量的鈣質，鈣的攝取可以讓神經

興奮，牛奶也含色胺酸，是神經傳導重要物質，增加血清素分泌，緩解情緒，所以當人睡不好時，喝杯牛奶，心情舒暢，好入眠。建議平常多吃乳製品：牛奶、乳酪、小魚乾等。

八、堅果類：多元不飽和脂肪酸

核桃、堅果類食物具有多元不飽和脂肪酸，能使血管細胞更為柔軟，對神經傳導有助益，增加血清素分泌，多吃來自天然的核桃，不油炸，「以形補形」，有補腦功效，讓人擁有好心情。對於吃素者，可以攝取核桃、腰果、南瓜子、葵花子等堅果類食物，是必需胺基酸、熱量、油脂、蛋白質的重要來源。

九、綠色蔬菜：

高纖、植化素、微量元素

綠色蔬菜含纖維素、微量元素、維生素C，顏色越深、越鮮艷的綠色蔬菜，植化素多，營養價值高，尤其綠色蔬菜還含鎂，鎂可以讓人神經鬆弛，不緊張、心情舒暢。

十、茶：茶胺酸、茶多酚

茶本身就是提神飲料，茶含茶胺酸，可以調節腦波，抵消茶中含有的茶鹼和咖啡因作用；茶含豐富植物性營養素—茶多酚，具抗氧化效果，可以降低氧化壓力。

總之，藉由吃對10種健康活力食物，調整食物配置，讓飲食達到健康、均衡！相信在我們的引導下，也能吃出好心情！■