

# 这样吃 专治各种不开心



## 五类食物“情绪价值”拉满

### 碳水化合物

碳水化合物是人体最主要的能量来源。戒掉碳水,不仅不会变瘦,还会让人抑郁。

研究发现,碳水的摄入量与抑郁存在因果关系,增加饮食中的碳水量可以降低抑郁症发病风险。适当的碳水能缓解胰岛素抵抗、多囊、功能性下丘脑性闭经等问题,身体一旦健康了,就会产生快乐的情绪。

若想通过摄入碳水获得快乐,重点要搞清楚怎么吃、吃多少。

首先,根据我国的膳食指南,大概每天要吃够200克-300克的谷类。其次,避免单一碳水,选择复合碳水,包括谷物类,即米面馒头、意大利面、全麦面包、玉米、杂粮等;薯类,即红薯、紫薯、芋头、山药、土豆等;根茎类,即莲藕、百合等。

复合碳水的好处在于提供更稳定的能量释放。但如果一次性食用过多的复合碳水,可能会出现消化不良、便秘等情况。

### 富含维生素的食物

维生素是维持身体健康所必需的一类微量有机化合物,是一类调节物质。维生素B<sub>6</sub>是形成多巴胺、血清素的重要辅助因子,还能促进体内人体放松的γ-氨基丁酸的合成,比如酵母、动物肝脏、瘦肉、卷心菜等含有丰富的维生素B<sub>6</sub>。

B族维生素有很强的协同作用,

同时补充多种维生素,比单纯补充单一维生素更有效。维生素B<sub>12</sub>是一类必须在矿物质中含有的维生素,动物肝脏是维生素B<sub>12</sub>最好的来源。缺乏维生素D可能会导致抑郁症。我们可以在平时吃米饭的时候,将黑米、糙米、燕麦米、黑豆等替换一部分大米,你将收获大大的满足感。

### 富含酪氨酸的食物

酪氨酸是人体非必需氨基酸之一,补充酪氨酸能够很好地促进多巴胺的分泌。含有酪氨酸的食物是

富含优质蛋白质的食物,比如海鲜类,像鳕鱼、金枪鱼、带鱼、扇贝;禽类、红肉类、蛋类、奶类、豆类等。

### 富含优质脂肪的食物

脂肪是构成身体物质和生物活性物质。健康脂肪含有ω-3脂肪酸,而ω-3脂肪酸是一种多不饱和脂肪酸,可以影响人的情绪和感觉,帮助调节神经递质,促进神经再生,在一定程度上缓解情绪低落。日常

生活中,烹饪油类的选择及用量至关重要,它往往是摄入过多脂肪的元凶。我们不仅要控制食用油的摄入量,约为25-30克/天。还要交替使用植物油与动物油,避免单一油脂的长期摄入。

### 富含钙镁的食物

钙镁作为人体重要的矿物质,不仅能影响神经和肌肉的功能,还可以促进大脑分泌多种“情绪激素”,达到放松身心的目的。当人处于焦虑或压力状态下,会促使钙镁从尿液中排出,引起缺乏。而钙镁

的缺乏又会进一步使神经更兴奋,加剧了紧张不安等。

常见富含钙镁的食物,像芥菜、芝麻、虾皮、奶制品含有丰富的钙;南瓜子、松子、燕麦、荞麦、黑豆中含有丰富的镁离子。

随着生活节奏的加快,人们难免会被焦虑、抑郁、紧张、沮丧等消极情绪突袭,时常感觉“压力山大”。这些不稳定的负面情绪不仅影响了生活,还可能给健康埋雷。

食物无时无刻不在影响着我们的情绪和生活,那么吃什么能摆脱这些糟糕的情绪,享受快乐生活呢?让我们先了解一下人体内的四大“快乐激素”。

首先要理解,我们许多情绪是体内化学元素的分泌所导致的。生活中比较有代表性的是以下四种:

**多巴胺** 又叫“激励分子”,是脑内分泌的一种神经传导物质,用来帮助全身细胞传递脉冲,在体内是由酪氨酸生成的,给人开心和兴奋的感觉。它让人一直去做那些

感觉兴奋和刺激的事情,以获得同样的愉悦感。

**血清素** 又叫“情绪稳定剂”,主要由大脑、胃、肠等器官分泌,是让人感受到幸福快乐的一种重要的神经调节激素。

**催产素** 又叫“爱的激素”,是由下丘脑合成,经神经垂体分泌进入血液。它可以抑制负面情绪,抵制防御和恐惧的感受,增进我们对他人的信任。

**内啡肽** 被称为“年轻激素”,是脑下垂体和脊椎动物的丘脑下部所分泌的氨基酸化合物,是一种天然镇静剂,它能让人感到欢愉和满足。内啡肽需要人们付出实际的行动,比如运动,才能获得,且带来的快乐是真实、持久且有意义的。



## 三款纯天然情绪稳定剂

**香蕉** 作为运动健儿的宝藏食物,在激烈的赛场上,常常能见到它的身影。那是因为它具有丰富的营养非常全面。一方面是因为它富含碳水,其中有一部分还是慢消化的抗性淀粉,作为低升糖指数食物,可以持续稳定地释放葡萄糖提供能量;另一方面,它富含钾、镁及B族维生素,有助于缓解肌肉紧张,放松心情。最后,香蕉独有的甜味,可以完美替代工业糖,帮助迅速刺激多巴胺的生成,稳定情绪。

**可可粉** 作为巧克力的主要原料之一,它不仅含有脂肪、蛋白质及碳水化合物等多种营养成分,还富含维生素、钙镁等。特别是镁的含量,每100克可可粉中含有高达400毫克镁。可可粉可以促进“快乐激素”的分泌,缓解压力带来的

不良反应。

市面上的可可粉,一般可分为未碱化和碱化。未碱化,意味着可可粉是从可可豆中直接提取,所以保留了更多的天然营养成分,但口感比较苦涩;碱化,则是要经过高温烘焙和加工而成,会丧失一部分营养,但是口感更容易接受。

**开心果** 坚果是属于营养密度非常高的食物,被不少人作为必备的加餐零食。如果你存在晚上特别清醒、入睡困难的情况,那吃一把开心果是一个不错的选择。它不仅含有丰富的优质脂肪,褪黑素含量也是相当高。但是开心果因含有ω-6脂肪酸,这种成分会导致身体炎症的形成,所以要适量吃,大概每天10-15克足矣。

北京市鼓楼中医医院 熊琪

### 敲黑板

## 郁闷了先别急着“吃”

当我们陷入到悲伤、低落、疲惫、不开心的负面情绪中,不要马上用食物来“自救”,要先判断一下什么导致了目前的状态。

首先,要尝试用行动解决这个问题,判断一下食物是不是唯一的办法。其次,给自己一些缓冲的时间,让大脑和胃在这个缓冲的时间里,问一问自己是不是必须得吃。最后,如果真的想吃,那就吃,满足自己的心理需求。但是一定要选择自己真正想吃的,然后慢慢吃,慢慢感受当下食物带来的满足。

平衡的膳食将带来一种由内而外的健康。任何一种极端饮食都是不可取的,也没有一种食物一定是“垃圾食物”,需要的只不过是控制摄入的量。如果不小心吃多了,那就大大方方接受,享受生活,不给自己徒添烦恼。