

經常有人問，吃甚麼可以紓解鬱悶情緒？吃甚麼可以令自己開心？

有人會以為，吃甜品、朱古力可以提升情緒，事實是這樣嗎？有情緒困擾或抑鬱病的人，可以透過飲食改善嗎？今期由營養師為大家解開飲食與情緒之謎。

撰文：陳旭英 設計：張均賢

# 與食物



## 大腦要穩定而充足的營養

養和醫院高級營養師余思行說，想心情好，就要注意營養吸收。

她說，大腦控制情緒，而大腦和身體其他器官一樣，都需要定期供給充足營養，基本是穩定的葡萄糖供應，而這些葡萄糖最好是來自碳水化合物其中的澱粉質，以少吃多餐來維持，並不是長時間不進食然後突然大吃一餐來維持。

全穀類、蔬果是最佳碳水化合物來源，其中穀物及豆類食物不但含較高纖維、亦含豐富礦物質，所提供的碳水化合物由於消化較慢，故能為身體提供平穩的葡萄糖；蔬果則含纖維、維他命及抗氧化物質。上述的食物亦含有豐富的維他命B群（尤其是葉酸）及鋅，這些正正是穩定情緒的重要營養元素。建議每天進食最少五種蔬果，以攝取均衡的營養素。

## 靚脂肪補腦

大腦是由百分之五十脂肪組成，所以我們必須為大腦補充脂肪。

余思行說，人體每日熱量應該有三成來自脂肪，但脂肪有分好壞，當中應以不飽和脂肪酸為主，避免提升血液中的壞膽固醇水平。

「我們亦需要飽和脂肪，但攝取量應以每天總熱量的一成為限，例如成年男士每天需要二千卡路里熱量，從飽和脂肪而來的熱量不應高於二百卡路里，即大約二十二克。」

飽和脂肪主要來自動物脂肪、精製肉類、包裝糕點及餅乾等；不飽和脂肪主要來自植物油，如橄欖油、葡萄籽油、花生油等。

而反式脂肪屬於人造脂肪，只會提升血液中的壞膽固醇，研究亦證明會增加阻塞心血管風險，故日常飲食應盡量避免攝取反式脂肪。反式脂肪主要用於製作糕點、餅乾及煎炸食物。



## 每餐要有蛋白質

大腦亦需要蛋白質，余思行建議蛋白質以少吃多餐為目標，一來可以提供飽足感，同時可避免過量進食。

余思行說，色氨酸（Tryptophan）是天然的神經鬆弛劑，亦是蛋白質的重要組成部分，研究發現充足的色氨酸可以緩和抑鬱情緒。富含色氨酸食物包括家禽類、魚類、蛋類、綠葉菜、果仁及種籽。

「平日多進食新鮮肉類、魚、貝殼類、蛋、奶、低脂芝士、果仁、種籽、小扁豆及豆類等食物，可以讓身體有源源不絕的色氨酸。」余思行說。



## 深海魚類 不應缺

余思行指出，有研究發現奧米加三脂肪酸，對緩解抑鬱情緒有幫助。每星期最少進食兩次富含奧米加三脂肪酸的深海魚類，例如三文魚、鯖魚、希靈魚、沙甸魚、鱒魚。

不過余思行提醒，孕婦、哺乳中或計劃懷孕女性，每星期不宜進食超過兩次，以免深海魚的水銀影響胎兒或哺乳中的嬰兒。

不喜歡進食魚類人士可服用魚油丸，但要留意並不是魚肝油丸，因為服用魚肝油丸有機會攝取過量維他命

A，過量維他命A會儲存在肝臟。

服用魚油丸，根據英國營養科學諮詢委員會（Scientific Advisory Committee on Nutrition）建議，每天最少服四百五十毫克長鏈奧米加三脂肪酸。

大部分蔬菜中的奧米加三脂肪酸不易被人體吸收，素食者可選藻類營養補充劑來吸收奧米加三，或選擇亞麻籽及添加了奧米加三的食物。



## 水份要充足

健康腦部及人體一定要水份充足。余思行說，每天應飲用六至八杯水，大約相等於一點五至二公升。

飲品中的咖啡因會影響情緒，所以有些常飲咖啡人士如突然戒飲用會引發頭痛，頭痛過後會情緒低落，故平日不宜飲用過多含咖啡因。「咖啡、可樂、茶、能量飲品及朱古力都含咖啡因，應控制食用分量。」余說。

另外酒精會令身體脫水，及引致維他命B流失，引致人情緒低落，所以男士每天不應飲用超過兩份酒精飲料，女士以一份為限，避免引發負面效果。



## 體重上落也影響情緒

除了食物，藥物及體重變化亦會影響情緒。余思行說，部分藥物會令胃口下降，因而影響營養攝取，如持續體重下降，可能會引發抑鬱情緒。

另一方面，如果最近體重不斷增加因而擔心，應多做運動控制體重，並減少進食高熱量食物如甜品、零食等，否則亦容易引發抑鬱情緒。



## 天天吃得好，天天心情好

總括而言，情緒與飲食息息相關，當一個人情緒低落時自然吃得少，吃得差就更影響情緒。

余思行提醒大家，每天從第一餐起吃得豐足，是保持心情好的重點。一份全穀類早餐配上生果及低脂飲品，或水煮蛋配全麥麵包加水果，都

是好開始。

定量的澱粉質為大腦提供能量，故每餐應有米飯、薯仔、意粉類。

而餐與餐之間可以有小吃，例如生果、果仁、乳酪、餅乾等都是適當選擇。總之要心情好，一定要吃得好。



養和醫院高級營養師  
余思行

# 情緒

