

hi84137983 / June 16, 2012 01:47PM

[11種食物促進好心情 快樂百分百](#)

主張《幸福飲食》(The Happiness Diet)的拉姆齊醫生(Drew Ramsey)認為，現代美國民眾的飲食方式拋棄了能使人體自然產生幸福感的食物，使得民眾經常陷於激動、不幸、焦慮和抑鬱的情緒。所幸只要吃一小匙的健腦食物，馬上能使心情轉好，例如攝食蘆筍能穩定情緒，增進幸福感，還能防止宿醉。

美國新聞網站MSNBC報導，民眾應多攝取健腦食物與促進好心情的油脂，如此才能增進幸福感，只要有幾餐不採用現代美式飲食方式(The Modern American Diet, MAD)，馬上就能感覺到活力充沛，情緒穩定。一旦選對食物，益腦效果立即可見。以下是專家建議的11種能使人感到快樂的食物。

蘆筍

蘆筍是天然精神鬆弛劑色氨酸(tryptophan)主要的植物來源之一。色氨酸乃製造血清素的基礎物質，而血清素是大腦中主要的心情神經傳導物質，協助我們保持感情與社交穩定。其次，蘆筍中大量的葉酸不僅能促進幸福感，更是製造神經傳導物質的必要成份。研究發現50%以上的憂鬱症患者都有葉酸不足的狀況。飲酒時可攝食一些蘆筍，蘆筍中的酵素能有效分解酒精，防止宿醉。

藍薯(blue potatoes)

一般超市不常見到藍薯，但全美的農夫市集可買到這種獨特的農產品。藍薯的藍紫色素正是花青素的來源，花青素是強效抗氧化劑，有利於保護神經系統，如加強短期記憶和減少造成情緒低落的炎症。人體所需的碘主要來自食物，而薯皮含碘，最好連皮食用。碘能調節甲狀腺功能，甲狀腺是人類情緒的主要控管者之一。選擇有機藍薯才能避免吃到含有農藥的馬鈴薯。

蜂蜜

攝取糖份通常會釋出體內有害、致病(甚至是癌症)的自由基，而蜂蜜雖然和糖一般甜，但它所含的有益化合物如槲黃素(querعتin)和山奈酚(kaempferol)，有助於清除自由基，抗氧化、抗發炎。蜂蜜能減少炎症，維持腦部健康，拉姆齊醫生認為，部份憂鬱症其實是根源於慢性、輕度發炎。

草飼羔羊

草飼放牧牲畜含有較多的共軛亞麻油酸(CLA)，這種能令人快樂的脂肪酸可擊敗壓力賀爾蒙，保護腦細胞，清除危害人體、易造成炎症的腹部脂肪。草飼羔羊肉含有提振情緒的原血紅素態鐵(heme iron)，身體可立即吸收這種鐵質，不受其他食物成份的干擾。鐵質是穩定情緒的必需營養素，大腦中與情緒和記憶相關的區域含鐵濃度最高。

瑞士甜菜(Swiss chard)

綠色葉狀的瑞士甜菜，鎂含量相當豐富。鎂是提供大腦生化反應所必需的礦物質。最早關於鎂的研究主要應用於治療憂鬱症，之後的研究也發現鎂能夠消除恐懼，治療焦慮，幫助記憶。多數美國民眾的膳食中鎂的攝取量不足，現在只要多吃瑞士甜菜即可補足，而且在自家花園便可栽種，每次只需撷取部份外葉，不用整株拔起，讓它繼續再長，一年四季都可採食。

黑巧克力

巧克力不只好吃，也能使精神立即集中，振奮情緒，甚至促進血液流向大腦。應選擇有機耕種、無糖、可可含量高的黑巧克力，而非混合牛奶與糖份的巧克力。近期《精神藥理學期刊》(Journal of Psychopharmacology)研究發現，每天只要幾盎司黑巧克力就能保持好心情。

櫻桃小番茄(cherry tomatoes)

所有種類的番茄都含有大量茄紅素(lycopene)，這種脂溶性植物營養素可以保護重要的大腦脂肪，並有效阻止引發憂鬱症的促炎性(pro-inflammatory)化合物的生成。茄紅素存留於番茄皮膜部份，最好食用體積小的櫻桃小番茄，這樣就不需攝食大量果肉。食用番茄時灑些橄欖油，可讓你吸收到大量的茄紅素。同時加州大學戴維斯分校試驗發現，有機番茄含有較高的茄紅素。

希臘酸奶(Greek yogurt)

希臘酸奶比牛奶或一般酸奶含有更多鈣質，同時也是能讓人快樂的食物。適量的鈣質能下達指令，使身體釋放令人幸福愉快的神經傳導物質。人體鈣含量不穩定將會造成焦慮、抑鬱、易怒、記憶力減退和思考遲鈍。

酸奶中的益生菌能幫助消化，預防感冒。希臘酸奶來自有機放牧牛隻，草飼放牧牲畜的乳製品就像草飼羔羊肉一樣，富含健康的脂肪酸(共軛亞麻油酸)，能降低壓力對大腦產生的效應。如果莫名地感到緊張或激動，不妨試試希臘酸奶。

檸檬馬卡龍(macaroons)

糖份會造成心情低落，但不表示你必需完全放棄甜點。拉姆齊醫生設計了一道富含柑橘的馬可龍配方，其中充滿健腦的椰子，椰子含有中鏈脂肪(medium-chain fats)能促進好心情。而檸檬不只增添風味，還含有保護大腦、抗氧化的類黃酮(flavonoids)。

草飼放牧的雞蛋

拉姆齊醫生認為，草飼放牧的雞蛋是完美的食物，含有提振心情的Ω3脂肪酸、鋅、碘和維生素B群，使你心情愉快，充滿活力。最有益於大腦的雞蛋來自自由放養，有運動，吃草、蟲子和有機穀物的母雞。

然而現在即便是最精於辯識食物標籤的購買者也不容易買到最好的雞蛋。可向當地值得信賴的農場購買雞蛋，儘量少買雜貨店中標示「富含Ω3脂肪酸」或「自由放養」的雞蛋，就算標示內容保證雞蛋的營養成份和下蛋母雞的牧養方式，但這些標示聲明都未經過管制。

貽貝(mussels)

貽貝含有最豐富的天然健腦物質—維生素B12，這類軟體動物對於普遍缺乏B12的美國人而言是重要的食物來源。當B12維持在健康水平時，可以保護神經髓鞘的生成，進而隔離、保護腦細胞，使大腦不致因年齡增長而失去敏銳度。貽貝所含的微量元素鋅、碘和硒可維持甲狀腺功能正常和穩定情緒。貽貝對人類和環境都是一種健康的選擇，但要確認貽貝是美國國內養殖，而非野生。

避免造成心情低落的飲食方式

保持好心情的另一個做法就是避免飲食過量，例如午餐攝食超過1,000卡路里，消化時間延長，沒有充足的血液供應大腦和肌肉，將會造成午後情緒不安。過量的咖啡因會讓人頭暈想吐，過量的酒精則會立即攪亂睡眠週期，讓人疲累抑鬱。此外應避免食用高糖份甜食如甜甜圈和餅乾，以及飽和脂肪含量過高的食物如培根。
