

# 这样吃专治各种不开心

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?今天,医生就来跟大家聊聊那些吃了能带来好心情的食物。

## 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,能够给人开心和兴奋的感觉。它是一种“奖赏激素”,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。血清素的主要成分是5-羟色胺。 $\omega$ -3脂肪酸被认为可以影响大脑中的血清素的功能,而提高血清素含量能改善睡眠。

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化合物,是一种天然镇静剂,它能让人感到欢愉和满足。它与多巴胺不同之处在于,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。

## 五类食物“情绪价值”拉满

碳水化合物。作为三大营养物质之一,主要是指那些含有较高糖分或淀粉的食物,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。

有研究发现,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。适当的碳水还能缓解胰岛素抵抗、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200g~300g的谷类。其次,要避免单一碳水,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,并含有更多的膳食纤维和其他营养素。但是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元素,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,它有助于产生脑化学物质,如血清

素和多巴胺。

维生素D,鱼肝油含量最为丰富,可维持大脑中神经递质水平,减少炎症反应。缺乏维生素D可能会导致抑郁症。维生素C和E,则有助于降低身体中的自由基含量,从而减轻压力和焦虑等负面情况。我们可以在平时吃饭的时候,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,可以调节生理机能,提供热量,构成身体物质和生物活性物质。健康脂肪含有 $\omega$ -3脂肪酸,而 $\omega$ -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,推荐橄榄油、亚麻籽油、菜籽油、椰子油,特别是亚麻籽油含有丰富的 $\omega$ -3脂肪酸。

富含钙镁的食物。作为人体重要的矿物质,两者经常协同出现,参与体内多种化学反应。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,加剧了紧张不安等情绪,因此我们要适当去补充这些微量元素。常见富含钙镁的食

物,像荠菜、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,而一般颜色比较深的食物同样含有丰富的镁,像菠菜、紫菜等。

## 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。那是因为香蕉具有的营养素非常全面。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GI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,还富含有维生素、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,被不少上班族、学生党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。但是开心果因为含有 $\omega$ -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。

(北京青年报 熊瑛)



## 延伸阅读

### 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。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。

## 科学养生试试“中医式运动”

在中医药的宝库中,运动养生蕴含着智慧与丰富的实践经验。太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经等运动可以通过疏通经络,强筋健骨,导引气血运行,从而调和人体的阴阳和气血,最终达到强身健体、祛病延年的效果。

阳泉市矿区医院中医科大夫王宏芳从中医角度给出了健康运动的参考建议,指导大家科学运动,促进健康。中医认为,“肝主筋而藏血,肾主骨而生髓”,且肝肾同源,与运动系统的关系密切。“筋喜柔不喜刚”,人体的关节包括十二经筋都是依靠肝血充盈来使局部韧带维持柔韧性,保证关节活动灵活协调、屈伸自如。

在运动热身时,应该通过柔和的动作来舒展筋脉,要循序渐进,以柔克刚。筋具有柔韧性和弹性,就像弹簧,它的柔韧性很强,拉得太快,刚性运动越多,越容易对身体造成伤害。

另外,热身要导引柔筋,顺时针或逆时针针对肩、肘、膝、踝、髋关节进行锻炼拉伸。在活动脊柱方面,前屈后伸,左右侧屈,能刺激膀胱经、肝经,促进气血运行,改善关节韧带的循环。还可以按压一些穴位,比如阳陵泉、委中穴可以刺激经脉的血液循环,舒筋活络,提升关节活动

的稳定性。

王宏芳提示,运动的强度要因人而异。而且,运动过程中要注意观察自己的身体信号。假如运动时出现呼吸急促,说话断断续续就表示已经运动过量了,出汗要以微汗为度。运动不能过于疲劳,做完之后腰酸腿疼,这样反倒适得其反,做完之后神清气爽,转天肌肉没有过度的反应和疲劳,是比较适宜的。另外,体质弱的人锻炼时要选择一些温和的导引体势,并注重调息养神,不推荐太剧烈的运动。

王宏芳建议,运动的时间以清晨和下午为好,中医认为,“阳主动阴主静”,日出时阳气升发,此时锻炼有利于对阳气的激发,要避免夜间剧烈的运动,因为夜间是阳入阴,以静为宜。

每个人的体质不一样,选择运动方式也有所不同。中医运动处方强调通过特定的导引体势来调和阴阳、疏通经络、调节气血,从而达到强身、健体和养生的效果。“参加运动需要肌力、肌耐力、柔韧性、平衡能力等运动能力,针对这些运动功能的状况,来制定个性化的方案,选择合适的运动干预方法,科学、合理、有序地提升运动功能。”王宏芳说。

(翟颖)

## 牙齿有什么功能?

牙齿具有咀嚼食物、辅助发音、保持面部外形、美化五官、维持身体健康等作用。牙齿的主要功能是咀嚼功能。食物进入口腔后,经过牙的切割、撕裂、捣碎和磨细等一系列机械加工,并与唾液混合,唾液中的酶对食物起部分消化作用。咀嚼食物过程中产生的咀嚼力通过牙根传至颌骨,可刺激颌骨的正常发育,增进牙周组织的健康。

不少读者一定体会过或见过前牙缺失后,唇齿音、唇舌音发不好而闹笑话的事例吧!这是为什么呢?原来牙齿也有辅助发音和言语的功能。因为牙、唇、舌三者关系密切,这正如平时所说的唇齿相依一样。牙的位置限定了发音时舌的活动范围以及舌与唇、牙之间的位置关系,对发音的准确性与言语的清

晰程度有着重要影响。一旦前牙位置异常或缺失,这些关系发生了变化,必然对发齿音、唇齿音和舌齿音产生很大影响。

此外,由于牙及牙槽骨对面部软组织的支持,因而也有保持面部正常形态的功能。若牙缺失过多,唇颊部因失去支持而塌陷,面部会变得苍老。(郑强)



## 新研究揭示

### 调控细菌致病能力的“隐秘控制中心”

一项新研究发现,细菌内部存在一个“隐秘控制中心”,能调控其致病能力。了解这一机制或有助找到对抗细菌性传染病的新方法。

以色列耶路撒冷希伯来大学27日发布公报说,先前研究已证实细菌中一种名为CsrA的蛋白会影响其致病能力,该校研究人员最新发现,这种蛋白并非单独起作用,而是会聚集在细胞内一种特殊的、类似液滴的结构中,这种结构没有膜,就像一个临时控制中心,调控细菌何时以及如何激活其致病基因。

研究人员说,新发现有助于人们了解细菌如何在“有毒”和“无害”之间切换,为治疗细菌感染提供了新的见解。

(新华社 王卓伦 冯国芮)