

# 營養師推薦 10 大「抗憂鬱食物」！ 吃對食物就能擁有快樂荷爾蒙

快樂血清素和多巴胺，我來了～



BY GRACE HSIEH

2021/01/27

**讓心情變好**最簡單的一招，很多人都會說是：「吃」！但你知道吃什麼才會讓心情真的變好嗎？甚至只要吃對營養，身體就能自製「快樂荷爾蒙」！食物與我們的情緒息息相關，吃對食物不只心情會變好，還能解除壓力、降低憂鬱、擁有智慧和鬥志～以下就是營養學博士推薦我們的十大快樂食物！

## 1 快樂食物：麥片



BRYCIA JAMESGETTY IMAGES

麥片是我們早餐的好朋友，即方便又營養。一般對麥片的印象就是當中的水溶性纖維可以降低膽固醇，但是不知道麥片更有很多幫助腦內神經傳導物質的營養素。像所含的豐富維生素 B6，能幫助合成快樂荷爾蒙「血清素」、有鬥志的「去甲腎上腺素」，以及讓我們有戀愛感覺的「苯乙胺」等等多種神經傳導物質。吃麥片實在好處多多，從早餐就來碗麥片，帶著一天的好情緒迎向挑戰。

## 2 快樂食物：黃豆



REDA&COGETTY IMAGES

黃豆實在是一種非常神奇的食物，它除了可以磨成豆漿、做成豆腐，我們更鼓勵大家多多利用它來入菜，如黃豆燉飯、黃豆蒸魚等。黃豆不但能提供豐富的植物性蛋白質，它豐富的卵磷脂更是腦細胞膜的重要成分，而且卵磷脂可以代謝成「乙醯膽鹼」，這是讓我們思考清晰、有衝勁的神經傳導物質。此外，黃豆更含的豐富色胺酸、維生素 B6、菸鹼素，是合成快樂荷爾蒙「血清素」的絕佳食材。黃豆亦是含麩胺酸（Glutamine）數一數二的食物，可以在體內代謝成γ-氨基丁酸（GABA），幫助心情放鬆不焦躁。

由此看來，黃豆能讓我們快樂、放鬆，有機會就多喝喝豆漿、吃吃豆腐，或以烘乾的黃豆當零食，都是不錯的選擇。

### 3 快樂食物：鮪魚



JENNIFER A SMITHGETTY IMAGES

鮪魚是人們常吃的魚類，鮪魚罐頭更是常見。它最為人所知的便是富含深海魚油 EPA 及 DHA，而 DHA 也是我們腦細胞膜合成不可缺少的原料。此外，**鮪魚也含合成快樂荷爾蒙「血清素」所需的重要營養素**，如色胺酸、維生素 B6、菸鹼素等。常常聽說多吃鮪魚會讓腦袋瓜變聰明，其實還會讓情緒變好喔。

### 4 快樂食物：小魚乾



SZAKALYGETTY IMAGES

小魚乾實在是一種便宜又營養的食物，拿來燉稀飯、熬湯、煮莧菜，甚至當零食都很好。小魚乾富含的**鈣質**，是神經系統要傳導，或是神經傳導物質要釋放時不可缺乏的營養素。此外，它豐富的精胺酸、鎂、鈣，都有助於一氧化氮的合成，可以幫助學習力及記憶力。

此外，小魚乾含有非常豐富的苯丙胺酸，是合成多巴胺的重要原料，**多巴胺可以讓人產生戀愛的感覺**。雖然我不認為吃小魚乾時會有戀愛的感覺，但是裡面的確富含許多營養素能放鬆心情。

### 5 快樂食物：菠菜



REDA&COGETTY IMAGES

根據研究發現，如果體內的葉酸不足會有憂鬱的現象，其實這和血清素、多巴胺、去甲腎上腺素的合成不足有關，因為上述三種神經傳導物質，對情緒都有正向的影響。因此，我們應該要多吃一些葉酸充足的食物。**蔬菜中的菠菜是葉酸含量最高的**。菠菜內的高草酸含量會抑制鐵的

吸收，所以並不是補鐵最好的蔬菜，但卻是補充葉酸的好蔬菜。想讓情緒變好，正向思考，不要忘記在飲食中常吃菠菜。

## 6 快樂食物：芭樂



INSJOYGETTY IMAGES

維生素 C 是身體合成多巴胺、去甲腎上腺素等神經傳導物質不可缺乏的營養素。多巴胺讓我們有自信、快樂的感覺；去甲腎上腺素能產生向上的動力。此外，**維生素 C 可以讓壓力賀爾蒙「皮質醇」的濃度下降**，過多的皮質醇會讓人莫名焦慮，同時本身也是腦細胞殺手，所以多補充維生素 C 真的對情緒有正向的幫助。

芭樂算是本土水果中**維生素 C 含量最豐富**的水果，也是肚子餓或嘴饞時最佳零食。多吃芭樂不但能有好皮膚，也會有好心情、好氣色。

## 7 快樂食物：葵花籽



PAPER BOAT CREATIVEGETTY IMAGES

葵花籽是所有堅果中**維生素 E 含最高的**。維生素 E 的抗氧化力可以保護腦細胞。此外，葵花籽也含豐富的鎂，能夠幫助代謝壓力荷爾蒙皮質醇，讓我們比較不焦慮。葵花籽也含豐富合成快樂賀爾蒙血清素的營養素，如色胺酸、**維生素 B6**、菸鹼素等。

在早餐麥片或午晚餐的沙拉裡撒上一些葵花籽，就像在飲食中撒入快樂的種子。

## 8 快樂食物：黑芝麻



THITIWAT JUNKASEMKULLANUNT / EYEEMGETTY IMAGES

我們常推薦素食者喝豆漿時可以加上黑芝麻，主要原因是豆漿的鈣實在遠不如牛奶，加上黑芝麻就可以把鈣質補起來，**三分之二湯匙的黑芝麻與半杯牛奶所含的鈣質量是一樣的**，而鈣質是放鬆心情不可缺少的營養素。

黑芝麻也富含很多合成去甲腎上腺素的營養素，如苯丙胺酸、葉酸、菸鹼素、銅等，讓我們有衝勁、神清氣爽。黑芝麻無論是當零食、加入飲料、或是入菜都很好，不但能提味，也補充了讓我們情緒正面的好食物。

### 9 快樂食物：小麥胚芽

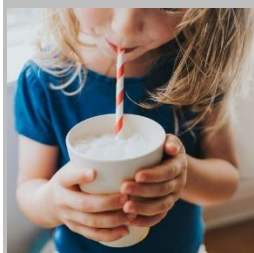


13-SMILEGETTY IMAGES

小麥胚芽算是比較不普遍的食物，不過現在有機食品店也很容易買得到。小麥胚芽的維生素 E 含量也頗高，這種油溶性抗氧化劑對保護腦部的細胞膜很有幫助。

小麥胚芽所含的營養素，能幫助色胺酸、褪黑激素、去甲腎上腺素等神經傳導物質合成。胚芽是種子未發芽時，營養集中的精華所在，是讓一顆小小種子能「突破困境」長成樹苗的能量泉源，因此多吃一些小麥胚芽，能讓我們的生命充滿能量。

### 10 快樂食物：低脂奶



CATHERINE FALLS COMMERCIALGETTY IMAGES

研究顯示，體內鈣質濃度較低的人比較容易緊張、焦慮、暴躁，因此補充鈣質不是只是為了預防骨質酥鬆，也為了能有好的情緒。

最新的飲食指南建議每日可以喝兩杯低脂奶，除非有宗教因素、體質過敏或是環保方面的考量，喝低脂奶來補充鈣質是一個有效率的方法。現代人攝取油脂的機會太多，不需要喝全脂奶。喝牛奶會拉肚子的人，可以考慮喝優酪乳或是吃起司。



快樂荷爾蒙「血清素」、有鬥志的「去甲腎上腺素」，以及讓我們有戀愛感覺的「苯乙胺」，都是會讓我們快樂的元素。