

## 甩開憂鬱、不快樂，從「吃好料」開始！

全職實習心理師 吉雅婕

每個人都會有心情不好的時候，有時心情不好是「有明顯壓力」，這些壓力可能與「人」( 情人、朋友、同事等 ) 的紛擾有關，或與「事」( 考試、工作、身體健康等 ) 的不順遂有關；有時心情低落，是沒來由的 ( 沒有明顯壓力、也非身體疾病的副作用 )。當你有明顯壓力造成心情低落，並且心情幾天後就逐漸變好了，或是事情發生後 ( 失戀、發生重大事故、親人過世等 )，憂鬱情緒強度及持續的時間與周遭同樣際遇的朋友相似，那麼可能是處在「憂鬱情緒」中，也就是「鬱卒」的狀態。

當我們感覺心情低落的時候，其實還有一件事可以做，就是靜下來檢視自己的飲食，因為腦部所需的營養素，大部分都來自於我們吃的食物，在營養學上，有一些可以吃出好心情的「療癒美食」，這些食物都富含讓心情愉快的營養素，能影響神經傳導、增加血清素分泌。

### Part1：作夥吃好料 - 七種常見的療癒身心美食

早餐吃了一塊三明治、中午聚餐點了秋刀魚定食、放學後跟三五好友聊天喝杯啤酒、宵夜來一口炸雞排.....，「今天吃什麼？」成為很多人常見的每日一問。在看似平凡的一日三餐中，你吃的大部分是有助於舒緩壓力和負面情緒的「療癒美食」？還是不該多吃的「黑暗料理」呢？以下有七種在生活中垂手可得的食物，輕易就能安排在每天的飲食計畫中，讓我們一起來認識這些「療癒美食」吧！

#### 1. 起司

- 起司內含的「色氨酸」能協助製造「血清素」，血清素可以調節情緒，讓人有愉悅的感覺。
- 其他含有色氨酸的食物還有牛奶、蛋黃、雞肉、杏仁、毛豆等。

#### 2. 香蕉

- 香蕉富含的維生素 B6 有助合成大腦中的天然抗憂劑「多巴胺」與「正腎上腺素」，每日一根香蕉能有效幫助舒緩情緒、改善睡眠。
- 「維生素 B 群」( B1、B2、B6、B12 菸鹼酸、葉酸 ) 能促進細胞再生，維持腦部、神經系統正常運作，幫助精神狀態維持在穩定的狀態。
- 其他富含維生素 B 群的食物還有菠菜、堅果類、全穀類。

#### 3. 奇異果

- 面對壓力時，消耗的維生素 C 比平常多八倍，每日補充維生素 C，有助增強代

謝腦中神經化學物質，對抗憂鬱。

- 其他富含維生素 C 的水果還有芭樂、檸檬、橘子。

#### 4. 秋刀魚

- 秋刀魚中的「Omega-3 不飽和脂肪酸」( DHA、EPA ) 能抑制發炎反應、抗憂鬱，可以降低體內壓力荷爾蒙濃度，增加血清素分泌量。
- 其他含有 Omega-3 的食物還有鯖魚、鮭魚、鮪魚、沙丁魚、鱈魚等深海魚，核桃、胡桃等堅果類。

#### 5. 蛤蠣

- 蛤蠣含有的「硒」( T - ) 能緩解憂鬱症患者情緒低落、思維遲緩的症狀，更有維持免疫系統正常、排毒等功能。
- 其他含有「硒」的食物還有芝麻、麥芽、大蒜、蘑菇、牡蠣、蟹、各式鹹水魚、淡水魚等海產類。

#### 6. 糙米

- 比白米更為營養的糙米，富含葉酸、泛酸，能減輕焦慮、幫助情緒穩定，所含豐富的生物素，也能避免情緒低落。
- 注意：由於糙米和麥片一樣鉀離子含量高，有腎臟病、飲食需要限鉀的患者，需要多加注意。

#### 7. 黑巧克力

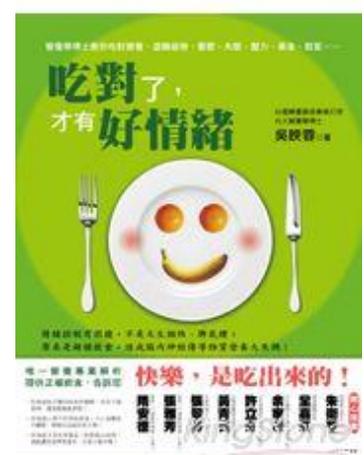
- 黑巧克力的可可所含的黃酮類化合物可以減少人體內的壓力荷爾蒙，並且增加人的專注力，心情也會變好。
- 小知識：要選擇可可濃度在 70% 以上的黑巧克力，類黃酮量才足夠，也不會吃進多過的糖。

不妨在生活中多吃吃這些能帶來好心情的「好料」吧！不過，飲食只是輔助方式，如果心情持續低落仍需諮詢醫生、尋求專業協助與治療。

### ★延伸閱讀

吳映蓉 ( 2012 )。吃對了，才有好情緒。臺北：臉譜。

我們的情緒都來自大腦的傳導，包括了讓人升起「愉快鬥志」的去甲腎上腺素、可以讓腦部「想放鬆」的血清素、調節「生理時鐘」的褪黑激素，以及「愛情巧克力」的苯乙胺等。只要有良好的飲食習慣，就能提供腦部完善的營養，自製這些快樂賀爾蒙，讓你輕鬆愉快吃出健康、吃出好心情！



## Part2：幫心情量體溫 - 憂鬱情緒自我檢視

正因為情緒是不斷波動的，每個人都會有心情不好的時候，我們更應該學習如何覺察自己的情緒以及面對它。就像快要感冒的時候我們會幫自己量一下體溫，心情的溫度也需要你時時關心，以下的兩個網站可以幫你量一量心情的溫度喔。

**( 注意！此測驗不是診斷，有需求請尋求專業醫療協助 )**

### 1. 小鬱亂入：<http://depressytrouble.tw/>

問卷測驗→健康狀況問卷(PHQ-9)

### 2. 董氏基金會：<https://www.jtf.org.tw/psyche/>

心理衛生中心→線上篩檢，根據不同年齡階段分為三種測驗類型：

(1) 青少年憂鬱情緒自我檢視表 ( 適用 18 歲以下青少年)

(2) 董氏憂鬱量表 - 大專生版 ( 適用 18 ~ 24 歲之大專校院學生 )

(3) 台灣人憂鬱量表 ( 適用 18 歲以上之成年人，包括已滿 18 歲之非大學生 )

如果你發現周遭人與你有類似的壓力，但你憂鬱的程度明顯較為強烈，或憂鬱的時間明顯地拖得較久，就有可能是「憂鬱症」的警訊，需找專家診斷及治療。

## ★延伸閱讀

林妤恒、白琳 ( 2017 )。小鬱亂入，抱緊處理。臺北：圓神。

本書將我們內心的憂鬱情緒，擬人化成可愛又神祕的黑色生物「小鬱」，並結合專業醫師建議，以輕鬆的文字和趣味插畫，帶你徹底認識這個攪亂我們日常生活的小怪獸。

書中也分享了情緒上自我調適方式、飲食和生活習慣的建議，以及尋求協助的各種途徑。被「小鬱」亂入的你並不孤單，也無須恐懼，只要練習與內心的情緒怪獸共處，一天一點點，終有一天能讓情緒自由，從簡單的日常快樂起來。



東華大學 心理諮商輔導中心

◇ 聯絡電話：03-8632270

◇ 服務時間：週一至週四 ( 8 : 00 - 21 : 00 ) · 週五 ( 8 : 00 - 17 : 00 )

◇ 中心網址：<http://www.pcc.ndhu.edu.tw/>

◇ FB 粉絲專頁：<https://www.facebook.com/ndhucounseling/>