



## 自殺防治系列—自殺解密⑤

### 2. 吃對「快樂食物」(續)

香蕉	
生物鹼、 維生素 B6、鎂	香蕉是色胺酸和維生素 B6 的超級來源，是營養素、神經傳導的重要物質，可以幫助大腦製造血清素，緩解情緒，讓人不易緊張。香蕉還含有一種稱為生物鹼 (alkaloid) 的物質，有助於振奮精神和提高信心。而且香蕉中的鎂的含量也很高，加上補充足夠的鈣，就可讓情緒處於穩定狀態。

維生素 B 群	全穀類
	全穀類包括薏仁、燕麥、糙米等，都是好的澱粉來源，可以延長消化吸收糖分的過程，提供血糖穩定且平衡的狀態，自然就會有穩定的情緒；而全穀類富含維生素 B 群，則具有穩定神經、減少焦慮作用，進而紓壓解憂鬱。
	紅豆
	紅豆、綠豆、黑豆、芝麻等帶種皮的種實類，能提供豐富的維生素 B 群，而 B 群則與能量代謝有關，除了參與能量代謝外也具有穩定神經傳導、減少焦慮的作用。尤其當吃進過多精緻的糖類食物，例如餅乾、糕點等，就會消耗大量的維生素 B1、B2、菸鹼酸，因而影響大腦的正常神經傳導，此時不妨食用紅豆、綠豆、芝麻等種實類食物，可以補足維生素 B 群。

色胺酸、 鈣	堅果類
	杏仁、核桃等堅果類食物，屬於多元不飽和脂肪酸，還含有豐富的色胺酸與鈣質，能使血管細胞更為柔軟，對神經傳導有助益，可以增加大腦中的血清素分泌，有助於減輕壓力、改善失眠，並且可以穩定情緒。
	牛奶（低脂）
	牛奶富含大量鈣質及色胺酸，都是人體的神經傳導重要物質，可增加血清素分泌，讓人的情緒穩定，所以，當人睡不好時，喝杯牛奶，心情會舒暢，較好入眠。如果平常多吃乳製品，例如牛奶、乳酪、小魚乾等，心情會愉快。

To Be Continued