



自殺防治系列—自殺解密⑤

2. 吃對「快樂食物」(續)

南瓜	
β胡蘿蔔素、鐵、維生素 B6	南瓜含有大量的維生素 B6、鐵、β胡蘿蔔素，具有抗氧化、清除自由基作用，有益於神經傳導、提振精神、穩定情緒而不易怒，並可改善貧血、維持血糖的穩定，對心血管疾病有保護功效，因此，多吃南瓜的確會讓人心情好。

葡萄柚	
維生素 C	維生素 C 是腎上腺素的原料，是抗氧化劑，當人壓力大時會分泌腎上腺素，也就是會消耗維生素 C，所以，平時應多吃含維生素 C 高的水果，如葡萄柚、柳丁等柑橘類水果，可以緩解緊張的情緒，是對抗壓力的好食物。

深綠蔬菜	
葉酸、鎂	缺乏葉酸易導致腦中的血清素減少，引發憂鬱、情緒差等精神疾病，只要是深綠色蔬菜像菠菜、花椰菜、青江菜、芥蘭菜、小白菜等，都含有豐富的葉酸，尤其是菠菜的葉酸含量極高，而柑橘類水果也都含有不少葉酸。此外，綠色蔬菜還含有很多鎂，可以讓人神經鬆弛、心情舒暢。

蛋	
色胺酸、酪胺酸、卵磷脂	蛋是優質蛋白質來源，富含色胺酸、酪胺酸及卵磷脂，色胺酸有助於穩定情緒、心情愉悅，酪胺酸可以讓人更專注，卵磷脂則能對抗壓力，強化神經傳導功能。然而，蛋黃有膽固醇高的疑慮，因此，一般人每天可以吃一顆蛋，但有高血脂的人，則一週最多可吃三顆蛋。



想要吃出好情緒、吃出快樂，
就一定要吃天然的、未加工的食品，
更要少吃精緻食物，並且掌握「均衡
飲食、多天然食物」的飲食原則！

To Be Continued