



自殺防治系列—自殺解密⑤

3. 適量飲食，紓壓抗憂

瘦肉	去皮雞肉等瘦肉富含酪胺酸、色胺酸、維生素 B12 等營養素，具有穩定情緒效果，但是食用過量的話，反而容易攝入過多飽和脂肪。
帶殼海鮮	牡蠣、蛤蜊、蚵仔等帶殼海鮮含有豐富的鋅，具有提振精神作用，也可以保持血糖恆定，但海產食用過量，會有增加膽固醇的隱憂。
黑巧克力	含量 80% 以上黑巧克力，抗氧化作用高，是提供血清素的前驅物，所以吃顆黑巧克力可以刺激大腦神經，產生愉悅的感覺，心情好，做事效率高，壓力變小。但巧克力還是屬於油脂，熱量高，不宜吃過量。
花草茶	洋甘菊或茉莉花茶等花草茶，具有理氣作用，讓能量運行比較通順，因此可以穩定情緒。
咖啡	咖啡的抗氧化力強，喝適量的咖啡，可以刺激腎上腺素上升，對抗壓力，並讓血管平滑肌放鬆，心情舒緩，只要每天喝咖啡不超過 2 杯（1 杯 150c.c.）的量，的確可以放鬆心情。

4. 三大地雷食物

高糖分	精緻點心、糖果、蛋糕、餅乾等食物，雖可以在短時間內刺激血清素分泌而發揮鎮靜作用，但因含糖食物容易被腸胃吸收，易導致血糖不穩，同時也會消耗大量維生素 B 群而影響抗壓力，反而使精神更加不濟，影響情緒穩定。
高油脂	尤其是動物性脂肪，食物脂肪比例高，易阻塞血管，使血液混濁、換氧能力下降。一般在膽固醇指數升高時，人體的壓力會無法下降，日積月累下，更增加罹患心血管疾病的
菸與酒	酒精與香菸中的尼古丁會耗損體內的維生素 B 群，讓身體產生更多自由基，屬於加壓食物，對神經系統和睡眠品質都有不良的影響。

To Be Continued