

# 營養講座(II) **樂在飲食**

講者:營養師吳琮薇



營養專頁: 營養師 Kenway

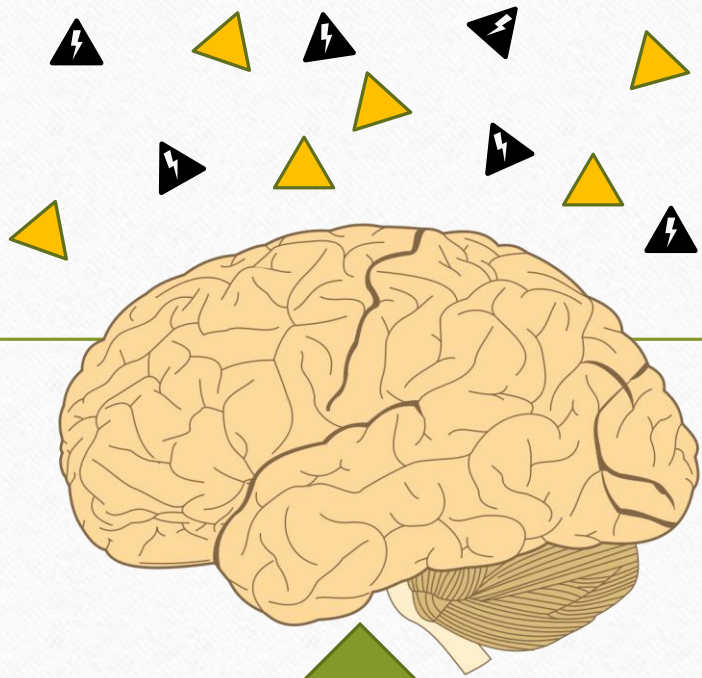
Dr Sea Health & Nutrition Center

## 今天講...

---

- 飲食與情緒之關係
- 有益身心的健康飲食
- 穩定情緒和減壓的食物
- 食譜





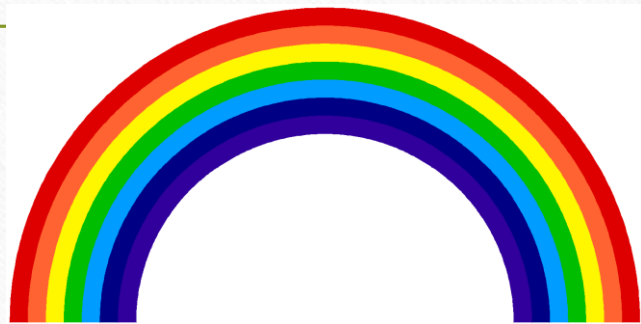
神經傳導物質  
例如血清素



協助調節身體  
及心情



能量

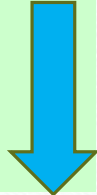


自然開心



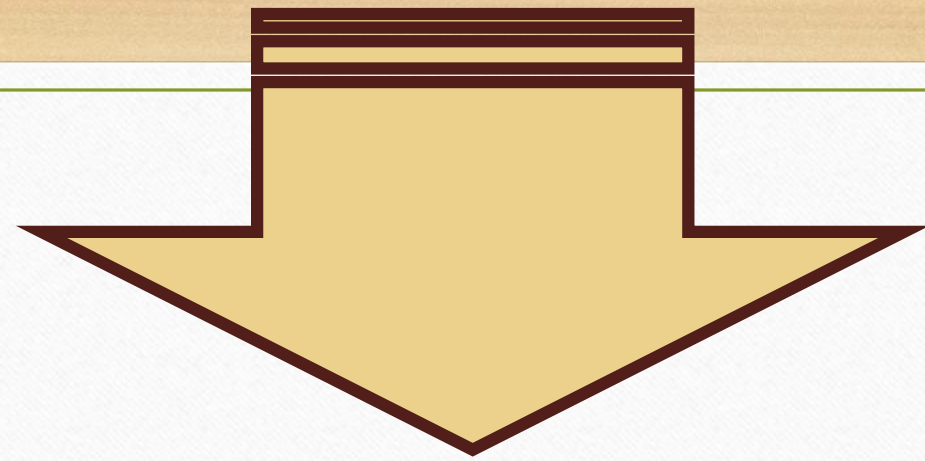
心情鬱悶 

消化食物能力  
營養吸收



食物選擇轉變

- 傾向更多甜食高脂高卡路里食物
- 減少新鮮食物攝取



## 營養失衡，影響代謝

- 肥胖/過瘦
- 免疫系統失調功能下降
  - 心血管疾病





# 吃甜食對心情真的有幫助嗎？ 食得越多是否更快樂？

- 各類甜品→滿足味覺，亦會有視覺享受，給予的只是短暫的愉快感。

## 實際情況

- 精製糖會讓腦部**血糖水平快速上升**，胰島素的分泌會增加，令腦中血清素即時提升，讓我們感到快樂。但**血清素下降的速度亦會變得很快**，所以食甜食只能夠提供**短暫的快樂來源**，腦中血清素降低一刻，又會令情緒**轉為低落抑鬱**。
- 根據世衛的建議建議，成年人**每日適宜最多食少於六茶匙的糖**。

# ❓ 吃得肥膩是大忌?咖啡、酒精都有影響?

- 炸薯條、炸雞等→低密度膽固醇偏多，會阻塞動脈、產生**自由基**，導致**神經細胞受損**，**影響神經傳導**，也會讓**情緒低落、焦躁**。油脂含量高的肉類，都不建議過量食用。
- 咖啡過量會引發心悸、憂鬱
- 過量飲酒會消耗**大量維他命B雜**，**身體容易產生壓力**，飲酒後6至12小時內，會出現焦慮、恐慌感，都會讓情緒很憂鬱。

要真正讓心情好起來,可以吃點什麼?



# 飲食均衡



便是抗壓及吃出好心情的  
好方法



## 先了解有何習慣會導致營養攝取不均衡?

1. 不吃早餐

2. 午餐只吃一個蝦子麵加菜

3. 吃加工食物例如腸仔午餐肉公仔麵當一餐

4. 早餐只吃一個包

5. 一餐只吃蕃薯及水果

6. 只集中在晚餐吃得豐富有飯魚及肉加菜

7. 一天只吃兩餐

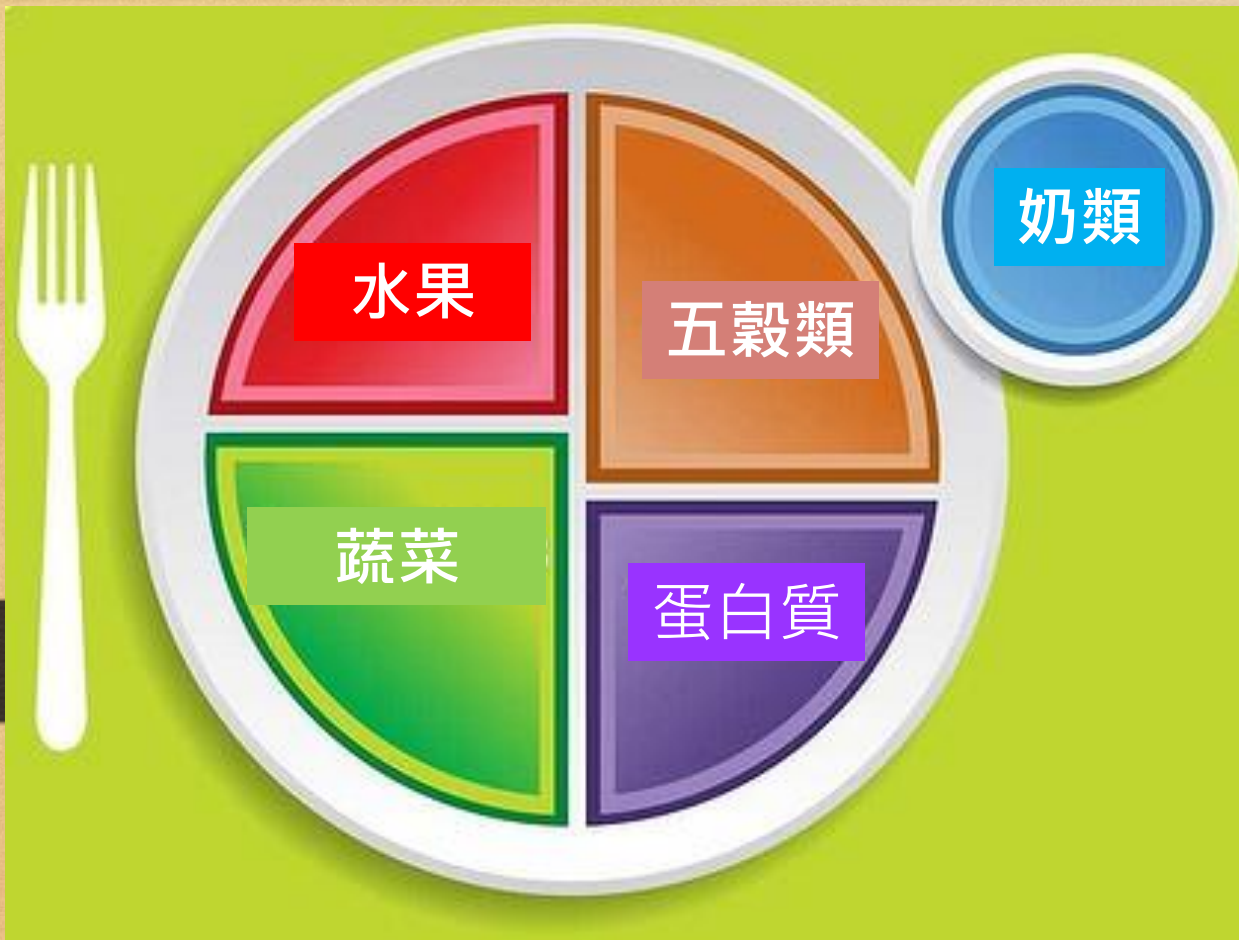
8. 睡眠不足

9. 飲水不足

# 成人飲食金字塔 (衛生署)







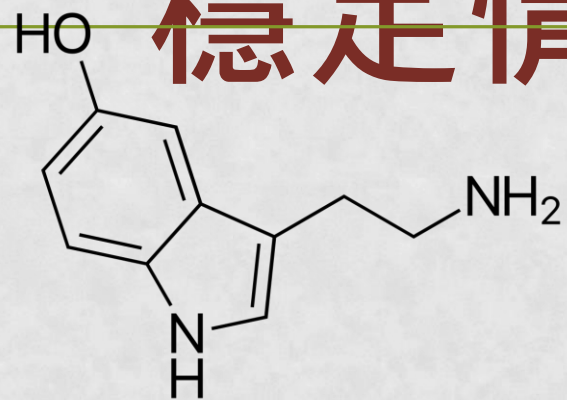
# Food plate 食物(分配)碟 (FDA)



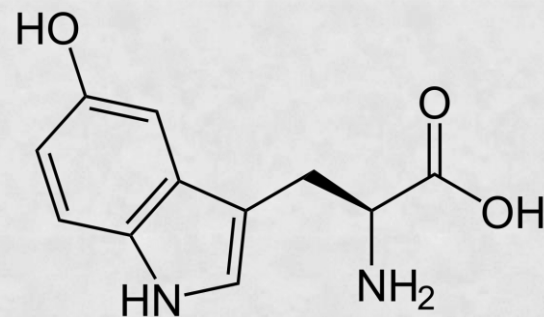


# ★ 每日飲水要充足

全日所佔比例	餐數	奶類	五穀類	蛋白質 (魚雞牛等 雞蛋,豆腐等)	水果	蔬菜	脂肪類 (油類,果仁牛油果)
20%	早餐	○	○	○	○		每餐2茶匙油或以5-10粒原味果仁代替。  選擇多元不飽和脂肪。
<b>40%</b>	午餐		○	○		○	
10%	下午茶		○		○		
<b>30%</b>	晚餐		○	○		○	



# 穩定情緒的物質





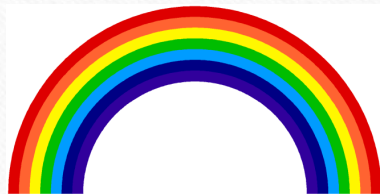
# 神經傳遞物質 neurotransmitter

血清素 serotonin



快樂荷爾蒙

心情、睡眠、食慾、學習、記憶及對疼痛感  
都有關



- 血清素下降--> 😞 😞
- 血清素--> 調整腸道蠕動，幫助排便
- 血清素向來有「快樂情緒因子」之稱，因為身體無法自行合成，必須從食物中攝取特定營養素，才能在體內合成血清素。



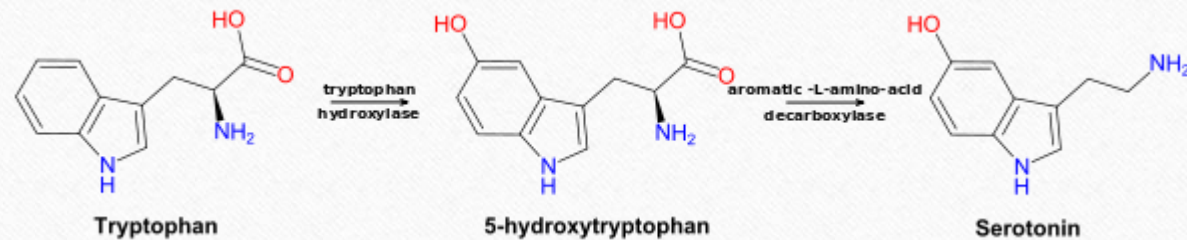
有何營養幫助血清素合成？  
有何食物吃了會增加快樂？



穩定情緒和減壓的營養

# 色胺酸 Tryptophan 天然鬆弛劑

- 其中一種氨基酸
- 製造血清素原料及製造多巴胺 Dopamine
- 使人心情愉快緩和抑鬱情緒



## 食物來源

- 從蛋白質豐富食物而來:  
牛奶芝士乳酪  
雞蛋  
大豆及其製品例如豆腐  
雞肉火雞肉  
三文魚鱈魚鯖魚沙甸魚
- 果仁\種子類
- 綠葉菜



# 維他命B6、B9(葉酸)、B12

---

- 製造血清素的催化劑
- B6: 促進色胺酸轉換成血清素
- B9 B12:助舒緩抑鬱症狀

## 食物來源

B6 B12: 肝臟、雞肉、雞蛋、豬肉、三文魚

B9: 深綠色蔬菜菠菜、橙、西蘭花、青豆



# 維他命C

- 幫助體內製造**副腎上腺皮質激素**，可以增加抵抗壓力
- 當身體處於壓力，身體對維他命c需求大增，適當補充維他命c，可令身體有充足的準備來應付壓力

## 食物來源

所有生果，特別是柑橘類、番石榴、木瓜、奇異果、莓類等

# 維他命



- 影響憂鬱情緒的因子
- 出外曬太陽幫助製造維他命D

## 食物來源

- 金槍魚，鯖魚和鮭魚
- 蛋黃
- 額外加入維他命 D 的食物: 一些乳製品，橙汁，豆漿和穀物、起司



# 奧米加3多元不飽和脂肪酸

- 大腦50%由脂肪組成,所以要為大腦補充脂肪
- 每日攝取熱量20至30%來自脂肪
- 攝取好脂肪-->不飽和脂肪酸
- 加強中樞神經系統運作,達到調節情緒、減壓、預防心血管疾病、滋潤皮膚

## 食物來源

- 三文魚
  - 鯖魚
  - 沙甸魚
  - 黃花魚
  - 吞拿魚
- 等等

# 複合性碳水化合物

- 有助製造**胰島素**幫助**色胺酸**進入大腦，有助製造**血清素**
- **給予大腦能量**，令身體有活力精神。所以有些人戒澱粉質有機會影響心情
- 比**簡單碳水化合物**需要更多時間消化的澱粉變成糖分，慢慢地被身體吸收，所以**能夠保持住較長時間精神**，以及富含膳食纖維。它們含有較少的糖分子，所以其血糖指數較低

## 食物來源

- 番薯、薯仔、粟米、
- 全麥麵包、紅糙米飯、燕麥片、藜麥、蕎麥、多穀物麥片
- 甘藍、暗綠色蔬菜
- 豆類，如鷹嘴豆、黑豆、綠豆、扁豆和四季豆





# 礦物質



鎂	鈣	硒
<ul style="list-style-type: none"><li>• 與維他命b6一樣有助促進色胺酸轉換成血清素</li><li>• 面對壓力時身體會消耗鎂質</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 安定神經令肌肉放鬆</li><li>• 也維持骨骼健康</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 屬抗氧化物質</li><li>• 有研究顯示西攝取不足同抑鬱有關連</li></ul>
奶類、根莖類如薯仔、黃豆及製品、果仁類、深綠色蔬菜及香蕉	低脂/脫脂:奶、芝士、乳酪 高鈣豆漿、硬豆腐、魚乾、沙甸魚	鱈魚、雞肉、果仁類

# 水分

- 健康腦部一定要有足夠嘅水分
- 細胞缺乏水分會影響運作令人容易疲倦
- 研究顯示輕微脫水會影響心情





讓你吃出好心情的  
食物推介

---



- 
- 就以上提及，其實有許多食物都含有不同對情緒有益的營養素。下面就推介其中幾款，大家比較容易吃到的食材：



開心食物	幾時吃	複合碳水化合物	維他命B雜	奧米加3 脂肪酸	鎂	硒
		低升糖指數、抗疲勞、 幫助血清素進入腦部	製造血清素的 催化劑	調節情緒 減壓、 滋潤肌膚	降低壓力 荷爾蒙	屬抗氧化物 質、提升血 清素濃度
蕃薯、藜麥、 麥包、紅/糙 米飯	正餐/ 下午茶吃1片	○	○	○ (ALAs)	○	○
果仁類(原味) 屬脂肪類	早餐吃5粒為1 份脂肪		○	○	○	○
黃花魚/ 三文魚	正餐/ 一星期可吃兩餐、 手掌心大		○	○	○	○

快樂食物	幾時吃	色胺酸	鈣	鎂	硒	酪氨酸
		製造血清素	安定神經 肌肉放鬆	下降壓力荷 爾蒙	屬抗氧化物質 提升血清素濃 度	製造多巴胺及 正腎上腺素令 心情愉快
雞肉	正餐	○		○	○	○
低脂/脫脂奶	早餐/下午茶/每日1至2杯	○	○	○		○
花生醬	早餐用1湯匙塗麵包	○		○	○	○







## 75%以上黑朱古力

- 含有生物鹼，可增加血清素腦內啡及多巴胺提升情緒及專注力
- 能減低壓力荷爾蒙及發炎症狀
- 可可豆脂肪含量高,建議最多每日1小片



## 不同顏色**水果**及**蔬菜**

- 含各種維他命、礦物質、抗氧化物
- 提升抵抗力、驅走疲勞、人自然開心
- 建議每天吃**兩份生果**，一份等於半隻香蕉/一個奇異果
- 蔬菜每天吃**1至2碗**,建議灼、蒸或放湯,避免用過多油炒



# 樂在飲食均衡

睡眠充足、適量運動

---

活在當下、欣賞自己

愉悅之源