

多攝取富含維生素 B6 的食物，可避免憂鬱纏身，讓你天天心情愉快。

文／台北醫學大學 保健營養學系 黃士懿主任

俗話說的好：「心病還需心藥醫」。然而，隨著現代科技突飛猛進，大家已逐漸發現，「心病」並不是只有「心藥」才可醫，心情的好壞也往往受到日常生活飲食所影響。研究發現，若干食物會顯著地影響腦部的活動，營養不均衡是造成最常見的憂鬱原因，也就是說，營養對於情緒的影響是不可忽視的。因此，提高情緒不妨從注重營養的均衡方面來著手。

從以前我們就知道，一些含糖份較高的食物可以幫助穩定不安的情緒，有些人情緒不佳時，會藉由攝取蛋糕、巧克力，使煩躁情緒得以抒發。早在 1989 年，就有學者發現醣類可以調控腦內的情緒荷爾蒙——血清素 (serotonin)，藉以影響並調節人類的情緒反應。除此之外，英國也有研究顯示，患有便秘的婦女較容易產生憂鬱及焦慮的情形，因此，若是飲食中多攝取富含高纖維的蔬菜類，也有助於一些精神狀態的改善。

除了醣類以外，可以影響情緒的營養素還有一些脂溶性及水溶性維生素，2000 年 Maes 等學者發現，憂鬱症患者血液中維生素 E 的濃度較低，認為憂鬱症患者體內的抗氧化能力較弱。據美國威爾士大學的研究也發現，維生素 B1 對改善情緒極為重要。疲勞是維生素 B1 缺乏的另一個常見的症狀，而沒有維生素 B1 體內就不能生成蛋白質或碳水化合物。而攝取較多維生素 B2 食物的女性往往情緒較佳，且對於外界壓力能更加冷靜應付。富含維生素 B1、B2 的食物有豆類、五穀糙米類、奶製品、魚類、綠葉蔬菜、杏仁等。

人類的腦部在製造天然的抗憂鬱劑——多巴胺 (dopamine)、正腎上腺素 (norepinephrine) 時，維生素 B6 也不可少，它和維生素 B1、B2 一起作用，讓色胺酸轉換成菸鹼酸，而此反應對於維持人腦神經功能正常運作亦極為重要。哈佛大學醫學院的研究也發現，憂鬱症量表指數較高的病人，約四分之一是由於維生素 B6 及 B12 缺乏導致的。因此，多攝取富含維生素 B6 的食物，如蛋、馬鈴薯、香蕉、燕麥、糙米、花生、小麥胚芽及蜂蜜等，可避免憂鬱纏身，讓你天天心情愉快。

維生素 C 可減壓

研究也發現，當心理壓力過大、情緒欠佳時，體內所消耗的維生素 C 會比平時多八倍。此時不妨多吃些高含維生素 C 的新鮮水果和蔬菜，或者服用適當的維生素 C 片，也可有助於情緒穩定。還有一些礦物質，如鋅、硒等，也有許多研究發現它們對於改善精神疾病的功效。

另一方面，除了上述營養素之外，本研究室所執行的研究也發現，對於患有產前、產後憂鬱症的婦女，尤其是產前，為了保護嬰兒，在無法以藥物進行精神症狀改善的情形之下，給予高單位的魚油（富含二十碳五烯酸；簡稱 EPA 及二十二碳六烯酸；簡稱 DHA），對其憂鬱症的症狀有顯著的改善。國外也有許多研究指出，對於一些與情緒相關的試驗，給予實驗動物攝取以富含魚油為主的飼料，均有顯著較沒有攝取的動物來的好；也就是

說，在日常生活中多吃一些富含 w-3 脂肪酸（EPA、DHA）的食物，可以降低憂鬱的情緒，對於記憶力也有明顯的幫助。

雖然以上的論述，可能可以協助我們了解營養與情緒的關聯性，但我們仍須有一項體認——食物並非萬能。出版《食物可以改變你的情緒》的麻省理工學院營養博士茱蒂絲·渥特曼說：「食物當然不能幫你解決重大壓力，例如你即將離婚、或是不小心把小孩關在車子裡，食物只是幫助你在某些時候，表現得更『正常』，而非更『焦慮』。」而我們也不應該因為某一種科學研究發現或是媒體大肆報導，就猛吃或拒吃某種食物，總而言之，均衡的飲食最能幫助你的心情，因為它們可以有足夠的活力，在非常時刻提供你最完美的動力。

（經作者同意轉載自衛生署網站）