



色胺酸助眠的秘密。香蕉、奶制品、火鸡肉中富含色胺酸，可促进人体分泌血清素以达到稳定情绪、安神的作用，对于情绪失调所引起的失眠、睡不安稳有所帮助。不过，火鸡肉这类高蛋白饮食通常会伴随着高热量的摄取，因此建议尽量选择脂肪含量较低的白肉，红肉则选择瘦肉较佳。

选择黑巧克力。最近流行的巧克力抗忧郁新闻，使得大家吃巧克力变得名正言顺而且时尚了起来。巧克力中富含苯乙胺与矿物镁的成分，具有缓和情绪，抵抗忧郁、情绪低落的作用。但是如果你看得懂营养标示，你会发现：原来一般口感柔顺、入口即化的松露巧克力，竟然每100克中含有40克以上的脂肪，脂肪热量占比高达60%~70%。如果真的抵挡不了诱惑，建议你就改吃高纯度的黑巧克力吧。

维生素，带来快乐讯息。维生素中有两大族群需特别摄取：一是抗氧化维生素A、C、E；一是维生素B群，尤其是人体制造血清素时不可或缺的维生素B6与叶酸。色彩丰富的蔬果中，胡萝卜、番茄、红甜菜、樱桃、草莓、蓝莓、羽衣甘蓝含有高量抗氧化维生素A、C、E，菠菜、绿花椰菜、酪梨、核桃、全谷类、啤酒酵母中富含维生素B6，奶酪、深绿色蔬菜、荚豆类、根菜类、椰枣干、全谷类、啤酒酵母中富含叶酸成分。

矿物质，舒缓紧张。钙、镁，具有镇静作用，维持神经系统正常，舒缓肌肉紧绷与情绪忧郁。锌加维生素C，提升免疫力预防感染。在气候不稳定的春季，还可预防感冒、减轻感冒期间不适症状、加速感冒痊愈。

水，最基本的生命元素。多喝水，可协助身体废物代谢，使人觉得神清气爽。