

# 一份抗压餐单

美食

浣滬

鑒賤贛浜庸細2008/04/04 16:30

1. 深海鱼 哈佛大学的研究报告指出，鱼油中的Omega-3脂肪酸，与常用的抗忧郁药如碳酸锂有类似作用，即阻断神经传导路径，增加血清素的分泌量。

2. 香蕉 香蕉含有一种被称为生物碱的物质，生物碱可以振奋精神和提高信心。而且香蕉是色胺酸和维生素B6的超级来源，这些都可以帮助大脑制造血清素。

3. 葡萄柚 葡萄柚里高量的维生素 C不仅可以维持红血球的浓度，使身体有抵抗力，而且维生素C也可以抗压。最重要的是，在制造多巴胺、正肾上腺素时，维生素C是重要成分之一。

4. 全麦面包 碳水化合物可以帮助血清素增加。而复合性的碳水化合物，如全麦面包、苏打饼干更合乎健康原则。

5. 菠菜 缺乏叶酸会导致精神疾病，包括忧郁症及早发性的失智等。研究发现，那些被控制无法摄取足够叶酸的人，在5个月后，都出现无法入睡、健忘、焦虑等症状，研究人员推论，缺乏叶酸，会导致脑中的血清素减少，导致忧郁症。什么是富含叶酸的食物？菠菜最多，几乎所有的绿色蔬菜、水果也都有。

6. 樱桃 美国密西根大学的研究发现，樱桃中有一种叫做花青素的物质，可以降低发炎，科学家们认为，吃20粒樱桃比吃阿司匹林有效。

7. 大蒜 德国一项大蒜对胆固醇的功效的研究发现，人们吃了大蒜制剂后，感觉不疲倦、不焦虑、不容易发怒。

8. 南瓜 南瓜之所以和好心情有关，是因为它们富含维生素B6和铁，这两种营养素都能帮助身体所储存的血糖转变成葡萄糖，葡萄糖正是脑部唯一的燃料。南瓜派也被认为是菜单上“最聪明”的甜点，因为每吃一口南瓜派，就会同时摄取3种类胡萝卜素，这对预防心脏病、抗老化都十分有用。

9. 低脂牛奶 纽约的西奈山医药中心研究发现，让有经前症候群的妇女吃了1000毫克的钙片3个月之后，3/4的人都比较不紧张、暴躁或焦虑。低脂或脱脂的牛奶拥有最多的钙。

10. 鸡肉 英国心理学家班顿和库克给受试者吃了100微克的硒之后，受试者普遍反映觉得精神很好、更为协调。美国农业部也发表过类似的报告。硒的丰富来源有鸡肉、海鲜、全谷类等。（