

如果你发现自己近来情绪不稳、很容易对朋友、家人和同事发火，也许这和你体内的血糖波动有关系。美国MSNBC网站在征求了饮食专家的建议后，向大家推荐了几个通过饮食稳定血糖、改善心情的贴士，不妨试一试。

1、每隔四、五个小时就吃一次东西。通过缩短摄入食物的间隔，可以使大脑和身体保持稳定的能量来源，防止血糖水平下降。那些被诊断患有低血糖的人更应该每隔两、三个小时就吃一次东西。

2、少吃过于精细的碳水化合物。可乐、糖果、果汁、果酱等容易使你的血糖水平激增，从而导致情绪不稳和疲倦感。此外那些过于精细的碳水化合物如白面包、饼干、硬面包圈等也很容易代谢成糖分，导致同样的后果。

3、将高质量的碳水化合物与少脂肪的蛋白结合起来。蛋白与高纤维的碳水化合物——尤其是富含可溶纤维的碳水化合物，如燕麦、大麦、某些水果和蔬菜，可以减缓糖在血液中的吸收，从而使血糖升高速度减缓，稳定情绪。

4、补充一些“开心的”营养成分。欧米茄3脂肪酸被认为是一种有效对付抑郁的化学物质。大脑是欧米茄3脂肪酸最集中的地方，它可以增加血清素的分泌，帮你解忧。大马哈鱼、沙丁鱼、亚麻籽、核桃等食物中的欧米茄3脂肪酸含量都较高。你也可以吃欧米茄3强化蛋或者服用鱼油来补充它。

另一种对心情有重要影响的物质是叶酸。研究发现那些叶酸摄入不足的人大脑中的血清素水平会降低，从而导致抑郁。菠菜、葵花子、大豆、甜菜和橙子等食物中含有较丰富的叶酸。