



深水鱼：研究显示，全世界住在海边的人都比较快乐，并且牙口健康。不只是因为大海让人神清气爽，最主要的是他们把鱼当作主食。无论是芬兰、英国、美国的研究都发现相同的结果。

香蕉：香蕉含有一种称为生物碱 (alkaloid) 的物质，可以振奋精神和提高信心。而且香蕉是色氨酸和维生素A的超级来源，这些可以帮助大脑制造血清素，减少产生忧郁的情形。

葡萄柚：葡萄柚不但有浓郁的香味，更可以净化繁杂思绪，也可以提神醒脑。至于葡萄柚所含的高量维生素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。

菠菜：菠菜除含有大量铁质外，更有人体所需的叶酸。医学文献一致指出，缺乏叶酸会导致精神疾病，包括抑郁症和早发性痴呆等。研究也发现，那些无法摄取足够叶酸的人，在5个月后，都无法入睡，并产生健忘和焦虑等症状。研究人员推论，缺乏叶酸会导致脑中的血清素减少，造成抑郁症出现。

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 (anthocyanin) 的物质，可以降低发炎。密大的科学家们认为，吃20粒樱桃比吃阿斯匹林更有效。另有报道指出，长期面对电脑工作的人会有头痛、肌肉酸痛等毛病，也可以吃樱桃来改善状况。

大蒜：德国一项针对大蒜对胆固醇的功效研究，从病人回答的问卷发现，他们吃了大蒜丸之后，感觉比较不疲倦、不焦虑、不容易发怒。研究人员之前没想过，大蒜竟然有这种额外功效。

南瓜：南瓜能制造好心情，是因为它们富含维生素A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。

葡萄干：葡萄干含丰富铁质，帮助制造红血球。当焦虑、精神难以集中时，铁质则有助提升集中力，从而舒缓神经。

红薯：红薯属于复合性谷类食物。当精神受压或焦虑时，热量流失得特别多，如果进食复合五谷，能补充能量，帮助制造抗压荷尔蒙。

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、思绪更为协调。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。

全麦面包：麻省理工学院的朱蒂丝·渥特曼博士表示，吃复合性的碳水化合物，如全麦面包、苏打饼干，它们所含有的微量矿物质如硒，能提高情绪，有如抗忧郁剂。

看过上述介绍之后，下次你在享受大餐时，记得让自己吃得健康，也吃得快乐。 ■文/老诚