温,构選兼姤缃,温温水遊雖二逢鏂伴椈鏃朵簨。

利用开心食物提升你的笑脸指数

美食

浣滆

鍙戝竷浜庯細2009/07/29 11:34

无论是工作或生活,我们总是会遇到不快乐的事情,并且深感压力重重围绕。很多人都喜欢"化悲愤为力量",以为暴吃过后就能解千愁,而他们认为能化解不快的,首先必数零食如糖果、薯片等等,事实并非如此,零食吃多了,只会令人情绪更加不稳;反之,天然食物中某些营养素才是稳定情绪,防止压力症状出现的"开心食物"。

钙质:提升精神的饮食营养,松弛神经的能手

相信很多人都知道,钙质是帮助骨骼及牙齿健康成长的必备营养,但你又有否想过:虽然人体百分之九十九的钙质都存在于骨骼中,但原来钙质亦有调节心跳、帮助轻松绷紧神经,以及维持正常神经功能的作用。钙质其实有如我们人体的镇定剂一样。有助刺激神经的讯号传达。如果缺乏钙质的人,精神很容易变得紧张,因为工作产生的疲劳和压力就无法舒解,人当然也难以释怀和感受到轻松愉快,脾气不但变得愈来愈暴躁,就连肌肉也会变得很紧张。不过,若是原来吸收的钙质过多,却会因为神经系统过于松弛而变得昏昏欲睡。故此在日常生活中,要适量进食含丰富钙质的食物如牛奶、鸡蛋、肉类、深绿色的蔬菜等。

镁: 改善情绪低落

人的情绪总有高低起伏之时,如果你正值心情不快的时刻,相信有改善情绪低潮作用的镁质就能帮你一把。镁质对人体神经系统及维持肌肉正常功能都非常重要,而且更能促进人体新陈代谢制造蛋白质,从而更能舒缓紧张不快的情绪,令心情开朗起来。此外,镁质更是人类抵抗痛苦的必备矿物质,并能促进心肺及血管的健康。想增加镁质的吸收,做个轻松快活人,不妨在日常生活中常吃柚子、柠檬、杏仁、苹果等含丰富镁质的天然食物。

锌:人体脑部督导员

有研究指出,锌质对于人体脑部的运作非常重要,而且能保持人体中细胞及酵素正常功能,并帮助制造能稳定情绪的蛋白质,有效缩短身体内外伤口愈合的时间。如果你想改善精神状态,时刻都保持头脑清醒,并且不会受精神压力影响而感到不快的话,你可多吃含锌质的食物如脱脂奶、蛋类、啤酒酵母、瘦猪肉、小麦胚芽、蚝、香蕉等,以平衡人体的各项活动。

维生素B族:维持血清素平衡

当我们不开心或感受到压力时,身体消耗营养素的速度会特别快。如果不想经常处于不快,情绪难以抒发的状态,维生素B族就是你必备的营养素,因为维生素B族能令大脑内的一种物质"血清素"保持平衡状态,有助于稳定我们的情绪及神经系统。此外,维生素B族亦能有助于身体在新陈代谢的过程中,制造能提升精神的碳水化合物,这样就算面对再难过的事情,心情也不会因此而容易变得大起大落。令人开心的天然食物综合国际医学界的研究报告显示,有些天然食物会让人吃了快乐而健康,因为它们含有抗郁物质!赶紧看看什么食物可让你快乐,。

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