

这7类食物经常吃也许让你更快乐

日常生活中,每个人都难免有压力大、不开心的时候。很多人不开心的时候就想靠吃东西来安慰自己,那么,有没有什么食物能让人逐渐变得更快乐呢?还真有,这篇文章整理了7类食物,常吃它们也许能让你更快乐哦。

富含 omega - 3 的食物

美国匹斯堡大学研究发现,ome-ga-3 多不饱和脂肪酸可以通过阻断神经传导路径,增加血清素(可以让我们感到开心的一种神经递质)的分泌,所以人体血液缺乏 omega-3 多不饱和脂肪酸会比较容易冲动、悲观、不开心,还容易罹患多动症。

还有一项双盲对照研究发现,富含 omega-3 多不饱和脂肪酸的食物,能改善年轻人的抑郁情绪。该研究包括 21 名参与者,分为实验组和对照组,

实验组补充 LCPUFAs(长链多不饱和脂肪酸,在大脑发育、认知、情绪、生殖、炎症以及体内平衡等方面发挥关键作用),对照组补充安慰剂。结果表明,实验组的参与者抑郁症状和抑郁程度降低到临床指示水平以下,对照组没有明显变化。

这是因为 LCPUFAs 的缺乏与下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴的过度活跃有关,HPA 过度活跃就容易让人产生焦虑抑郁的情绪。补充 LCPUFAs

一方面可以降低 HPA 的活性,另一方面可减轻炎症反应,从而改善情绪。

推荐食物:
三文鱼、青花鱼、淡水鲈鱼、带鱼、小凤尾鱼、小黄花鱼、鲈鱼、河鳗、沙丁鱼、鲷鱼、核桃、亚麻籽、奇亚籽、松子仁。

其中特别推荐三文鱼和青花鱼,60 克三文鱼就可以提供 500 毫克以上的 DHA,50 克青花鱼可以提供 700 毫克以上的 DHA。

富含 B 族维生素的食物

B 族维生素不仅在代谢中扮演重要的角色,同时与我们神经系统的健康息息相关,对心理健康也十分重要。

比如,缺乏维生素 B1 和 B2 可能会影响神经系统的功能和情绪的稳定,补充维生素 B1 可以预防情感冷漠、记忆困难、暴躁不安,补充维生素 B2 可以让

人思路清晰、沉着冷静,缺乏维生素 B5 (泛酸)会让人感到疲惫乏力、感情淡漠、情绪失常,维生素 B6 在神经递质的合成和代谢中发挥作用,包括血清素和多巴胺,这些神经递质与情绪调节有关,维生素 B9(叶酸)对保护神经系统和调节情绪也有帮助,维生素 B12 的缺乏也会导致情绪抑郁、记忆力下降。

整体来看,补充 B 族维生素可以帮

我们优化情绪。

推荐食物:
维生素 B1、维生素 B5、维生素 B6、维生素 B12 广泛存在于动物肝肾、肉类、蛋黄、坚果、蘑菇、全谷物等食物中,叶酸主要存在于动物肝脏和新鲜蔬果中,比较推荐的有黄花菜、苋菜、菠菜、鲜豌豆、橙子、草莓。

富含维生素 C 的食物

有研究提到,维生素 C 能改善情绪和减轻抑郁,也能减轻压力,维生素 C 缺乏与更严重的抑郁和更多的认知障碍有关。

推荐食物:
猕猴桃、彩椒、冬枣、番石榴、草莓、木瓜、橙子、橘子。
其中特别推荐猕猴桃。新西兰奥

塔哥大学的研究人员在《英国营养学杂志》上曾发表过一篇研究,进一步验证了吃猕猴桃可以改善情绪。

该研究共有 155 名维生素 C 水平较低的成年参与者,年龄在 18-35 岁之间,对他们进行为期 8 周的饮食干预。参与者每天服用维生素 C 补充剂(250mg/天,片剂)、两个猕猴桃、安慰

富含色氨酸的食物

色氨酸对情绪的影响非常重要,它是一种人体必需氨基酸,主要是与维生素 B6、烟酸及镁一起作用于人类

大脑,制造血清素,从而起到稳定情绪、预防失眠的作用。

推荐食物:

富含茶氨酸的食物

有研究提到,茶氨酸具有抗焦虑、抗抑郁的作用,摄入的茶氨酸可通过血脑屏障进入大脑,使脑细胞中线粒体内多巴胺含量显著增加。而多巴胺

被称为“快乐因子”,它是肾上腺素和去甲肾上腺素前驱体,是传达脑神经兴奋的重要神经递质,它的释放对情绪有很大影响。

富含抗氧化剂的食物

多巴胺和血清素会促进大脑产生愉悦,让人感到快乐,但却会因氧化而减少,导致情绪低落。富含抗氧化剂的食物能起到抗氧化、抗炎的作用,有助于减轻体内的氧化应激和炎症反应,还能修复氧化损伤,清除导致脑细

胞损伤的自由基。

多吃富含抗氧化剂的食物,可以增加我们大脑中感觉良好的化学物质,提高情绪,让人容易感到快乐。

推荐食物:

富含益生菌的食物

我们的肠道益生菌会对情绪产生影响,肠道健康与精神疾病也是息息相关的。肠道益生菌可以抑制体内的免疫反应,减少大脑的炎症,进而减少抑郁和焦虑状态,提升快乐情绪。

有研究人员提到,一些精神益生菌,比如长双歧杆菌、瑞士乳杆菌、乳酸菌、丁酸梭菌、鼠李糖乳杆菌 JB1 等,对

改善情绪有帮助,能够产生和传递神经活性物质,如 - 氨基丁酸、血清素、脑源性神经营养因子,它们作用于脑肠轴,具有抗抑郁和抗焦虑的作用。

推荐食物:
酸奶、奶酪、泡菜、酸菜、纳豆、味噌、天贝(一种盛行于印度尼西亚的发酵豆制品)。

无意识的 6 个坏习惯,正在悄悄伤害你的肺

一呼一吸,是生命中最重要的事,离不开人体的呼吸器官——肺。肺不仅关乎着呼吸功能的顺畅,更与全身各系统的健康紧密相连。

秋风起,天气转凉,俗话说,秋燥易伤肺。秋季养生,养肺护肺是关键,可以为冬天减少呼吸系统疾病打好基础。今天,就让我们一起看看,哪些不良习惯正在悄悄伤害你的肺吧!



(来源：健康中国 微信公众号《无意识的6个坏习惯,正在悄悄伤害你的肺》)