

有没有“减压食物”？ 瞧瞧8类治愈系饮食

不少人在感到压力山大或悲伤焦虑的时候，都喜欢吃奶油蛋糕、糖果、冰淇淋、比萨饼这样高糖高脂的食物。然而，这些高能食品并不能让人摆脱坏情绪。好消息是，“减压食物”确实存在，有一些食物已经被证明能减轻焦虑和抑

郁。吃对食物的确有助于优化心理健康，帮助心理病患者改善病情。越来越多的证据表明，饮食会影响焦虑、抑郁、双相情感障碍、多动症和其他精神障碍，由此研究人员开始关注饮食干预。

“营养心理学”是一个全新的医学领域，其根基就是食物对心理健康发挥了重要作用。营养心理学家鼓励人们食用营养丰富的食物以改善心理健康。今天，就来为大家介绍8类治愈系的食物和饮品。

发酵食品

肠道菌群含有数万亿种微生物，如细菌、病毒和真菌等。它们支持各种生理和心理功能，包括昼夜节律、免疫、感染、激素生成、认知和情绪。

为了增加肠道菌群中好细菌的多样性，建议大家食用更多的发酵食品。发酵过程促进了各种好细菌(如乳酸杆菌、双歧杆菌、芽孢杆菌和片球菌)的生长，这些有益的细菌被称为益生菌，它们有助于支持消化系统中健康和多样化的微生物群。

最常见的富含益生菌的发酵食品包括：苹果醋、酸奶、酸乳酒、泡菜、康普茶、酸菜和豆面酱。然而，某些发酵食品，如啤酒、葡萄酒、酵母面包和罐装泡菜在生产过程中可能会同时破坏了好细菌和坏细菌。

多脂鱼和海鲜

多脂鱼(如鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼和马鲛鱼)含有大量的欧米伽-3脂肪酸，这种脂肪酸所具有的抗炎和促进血清素合成的功能，对支持心理健康起到了重要作用。

青岛大学青岛医学院的健康统计学家发表在《流行病学与社区健康杂志》上的荟萃分析结果显示，与不食用多脂鱼的人相比，食用多脂鱼的人患上抑郁症的风险降低了20%。

此外，海鲜含有高浓度的维生素B12、维生素D、碘、镁和其他关键的维生素和矿物质。伊朗沙希德·查姆兰大学的生物学家进行的临床前研究发现，存在于牡蛎中的高浓度锌能减轻抑郁。

绿叶蔬菜

绿叶蔬菜(尤其是深绿色叶子的蔬菜，如羽衣甘蓝、菠菜、小白菜和芝麻菜)富含膳食纤维、叶酸、类胡萝卜素、维生素C、维生素K、铁、钙和镁，其中对大脑健康起到重要作用的是镁这种矿物质。英国利兹大学的心理学家对随机对照试验进行的事后分析发现，食用富含镁的食物有助于减轻焦虑和抑郁。

坚果

这类食物不仅能滋养肠道，也有益于心理健康。它们富含优质的脂肪、蛋白质和膳食纤

维。适合加入日常饮食的坚果包括：杏仁、开心果、夏威夷果、榛子和核桃等。

与其他坚果相比，核桃含有更多的抗氧化剂和欧米伽-3脂肪酸。美国加州大学洛杉矶分校大卫·格芬医学院的内科医学家对参加“美国全国健康和营养检查调查”的26656名参与者的饮食习惯进行了分析，研究结果显示，经常食用核桃的人患上抑郁症的风险降低了26%。

豆类

豆类含有益生元，这是一种有益于肠道中的好细菌大量生长的膳食纤维。肠道健康改善后，心情也就快乐了。其他益生元含量高的食物包括香蕉、浆果和芦笋等。

黑巧克力

食用可可含量高(占70%以上)的天然黑巧克力能降低患抑郁症的风险，而牛奶巧克力没有这样的功效。这是因为黑巧克力含有黄烷醇(与认知功能和情绪有关的一种抗氧化剂)、可可碱(能提高注意力和认知功能)和苯基乙胺(增加大脑中多巴胺的生成)。

药草和香料

姜黄 姜黄素是姜黄的活性成分，这种多酚能增加脑源性神经营养因子(BDNF)的水平和对抗炎症。为了充分利用姜黄的益处，加入一小撮黑胡椒粉和少许健康的脂肪(如橄榄油或鳄梨油)，以增加这种香料的生物利用度。

牛至 牛至提取物能增加BDNF的水平，改善焦虑和抑郁，提高认知功能。

薰衣草 奥地利维也纳医科大学的心理治疗学家发表在《世界生物精神病学》上的研究结果显示，摄入80毫克的薰衣草胶囊能有效治疗临床焦虑抑郁症。

甘菊 甘菊以其镇静作用而闻名，这是因为它含有的芹菜素有抗焦虑抑郁的功效。它还有抗炎和保护神经的作用。

水

虽然水没有任何奇特的成分，但考虑到水占了人脑的75%，因此它对心理健康起到了重要作用。脱水会影响认知功能并增加疲劳感，这两者都会影响情绪和心理健康。

小科普

食物是如何影响大脑的？

人类的大脑中约有860亿个神经元，而肠道中有约超过1亿个神经元，这就让其获得了“人体的第二个大脑”的绰号。

通过迷走神经的连接，大脑与肠道在生理和生化功能上存在着交织重叠。也就是说，肠道与大脑之间的连接解释了食物与情绪之间的联系。大脑主要负责调节记忆、学习和情绪，而肠道在支持生理和心理过程中起着关键作用。例如，肠道生成了人体大约95%的血清素，这种神经递质能帮助调节情绪、睡眠和消化。

当人们食用健康的饮食时，肠道分解食物，生成的短链脂肪酸有助于调节免疫系统，保护心脏和大脑，对抗炎症。短链脂肪酸的抗炎作用很重要，因为炎症被确定为导致多种精神疾病的最大驱动因素之一，包括抑郁症、双相情感障碍、创伤后应激障碍和强迫症。相反，如果人们长期食用垃圾食品，肠道就会产生炎症。由于肠道和大脑是相连的，因此炎症会通过这个相连的生态系统传播到大脑。

食物影响心理健康的另一种方式是它能改善或损害脑源性神经营养因子(BDNF)基因的表达，这种基因是对神经可塑性、学习和记忆起到关键作用的蛋白质。健康均衡的饮食富含天然有营养的食物，它们能增加大脑中BDNF的水平，从而改善大脑的生长和修复，而食用不健康的加工食品会降低BDNF的水平。

文/刘春华(国家二级心理咨询师)
据北京青年报



饿肚子入睡和吃点夜宵，哪个更健康？

夜晚是一天中大脑和身体放松、修复的时刻，但是对于很多加班到很晚以及需要上夜班的人群来说，由于晚上仍在工作，睡前常常面临一个选择：是忍着饥饿入睡，还是吃点夜宵？这两种方式，究竟哪一种更健康？带着这个问题，记者采访了专家。

浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心主任刘忠说，睡前不进食对大多数人来说更健康。晚上，新陈代谢速度较慢，胃肠活动也相对减缓。如果在此时进食，特别是摄入过多的热量，身体难以及时消耗这些能量，容易转化为脂肪储存，可能导致体重增加。此外，睡前

进食还可能增加胃肠负担，甚至让大脑保持活跃，影响睡眠质量。

对于部分需要夜间加班以及上夜班的人来说，可以稍微推迟晚餐时间，延缓饥饿感的到来，保证正常入睡。如果临睡前已经非常饥饿，甚至感到头晕脑胀，说明身体的能量已经不足。在这种情况下，如果不吃点夜宵，会影响入睡及第二天的工作和学习，但食物的选择和摄入量十分关键。

很多时候，长胖不仅是因为吃了夜宵，也是由于摄入总热量超出了身体需求。浙江大学医学院附属第一医院健康管理中心营养师刘沉冰建议，夜宵应在

睡前1至2小时吃，比如说，计划12点睡觉，可在10点左右吃夜宵。夜宵的选择应尽量以清淡、低热量、易消化的食物为主，食物中的蛋白质和脂肪含量不宜过高，同时避免辛辣等刺激性调味品的使用。

“例如，一小碗无糖酸奶，一个煮鸡蛋，或是一片高纤维面包，一份100克左右的水果，都是不错的选择。这些食物不仅能帮助维持血糖稳定，而且较容易消化吸收，不会给胃肠道带来额外负担。”刘沉冰说，夜宵应避免选择高糖、高脂、高盐的食物，如炒饭、炒面、盖浇饭、火锅和烧烤等。这些食物不仅容易导致

体重增加，还可能扰乱睡眠，加重胃肠负担。

此外，刘忠也表示，除了选择不吃夜宵或者选择健康的夜宵以外，保证充足的睡眠同样至关重要。睡得太晚或昼夜节律混乱会导致褪黑素分泌不足，影响瘦素的分泌和信号传导，以至于无法有效控制食欲。对于部分常常需要夜间加班和上夜班的人来说，应尽量确保每天7至8小时的睡眠，以及入睡时间的相对稳定。很多人由于加班或者夜间工作，回到家已经很晚，此时不建议玩手机，要养成良好的习惯，尽快洗漱就寝。

窦皓