



6 開心果、核桃

開心果原來可對抗壓力荷爾蒙，即可減壓。當你有壓力時，腎上腺素令你血壓上升，一把開心果便足以降低被提升的血壓，及將升高的腎上腺素降低，不負開心果之名。而其他果仁，都有同樣功效。

核桃含豐富奧米加3脂肪酸，是製造腦細胞及提升情緒的必要元素，亦有減壓功效。

7 牛油果

含豐富鉀質的牛油果，可幫助我們降血壓。半個牛油果的鉀質，相等於一隻香蕉所提供的。用牛油果醬來拌沙律、搽麵包亦是一個輕鬆提升情緒方法。

8 脆口新鮮菜

研究發現當我們咀嚼時，所產生的化學作用可令人減壓，一些入口爽脆的新鮮蔬菜，例如西芹、甘筍條都有此功效。

9 朱古力

朱古力含有 alkaloids，能增加腦部血清素，所以有提升情緒作用。不過朱古力含令人上癮物質如 anandamines、phenylethylamine 及咖啡因，故以朱古力平復心情時，小心愈吃愈上癮啊！

10 牛奶

牛奶含色胺酸，增加腦部血清素分泌，故可以緩解情緒。有些人遇上失眠，睡前喝一杯牛奶幫助入睡，就是因為可紓解情緒。牛奶亦含豐富蛋白質，當中的鉻氨酸，能製造多巴胺及正腎上腺素，亦能令心情舒暢，故雙劍合璧最有效。牛奶中的鈣質亦可減低肌肉收緊，令身體放鬆。

營養師余思行

開心食物 大發現

1 燕麥

當你煩躁或胡思亂想時，一碗暖暖的燕麥可以助你解煩憂，它含豐富水溶性纖維，可令血糖穩定，有飽肚、舒服感覺。「燕麥所含碳水化合物能刺激腦部製造血清素，令情緒平和，感覺舒暢。如希望身體穩定地有血清素，應進食需較長時間消化的複合性碳水化合物（complex carbohydrate），例如全麥穀類早餐、全麥麵包、全麥意粉及燕麥。」余思行說。簡單的碳水化合物（simple carbohydrate），例如糖果、汽水，可以在短時間內吸收而急救情緒，但營養師建議不宜大量進食，因會令血糖突然提升。

2 橙

維他命C鞏固我們抵抗力的同時，亦能減低壓力荷爾蒙水平。研究發現，面對重大壓力工作前，服食3,000毫克維他命C，能降低血壓及皮質醇水平。不過余思行提醒，維他命C每日攝取量不宜超過2,000毫克。如你預知將面對大壓力，可考慮補充維他命C，但要注意勿過量。

3 菠菜

菠菜除含豐富葉酸外，亦含豐富鐵質及鎂質。鎂質能平衡皮質醇水平，並可減壓，如我們鎂質吸收不足，會出現頭痛及感覺疲累。每日一杯菠菜已足夠補充鎂質。

4 深海魚

奧米加3脂肪能保護心血管外，亦能防止壓力荷爾蒙如浪湧至。每星期吃兩次三安士深海魚，例如三文魚、吞拿魚、沙甸魚及鯖魚等，就能得到效果。

5 紅茶

研究發現，紅茶可助你在壓力中容易恢復過來。其中一個研究，參加者連續六星期每日飲四杯茶，另一批飲安慰劑，結果真正飲茶的一班人情緒較平和，皮質醇水平亦較低。

當你情緒低落，當你無晒心機，當你煩躁不安，有何方法可以立即急救情緒呢？莫非丟下工作登上飛機度假去？這未免太奢侈亦不切實際。

上期營養師余思行為大家解構開心食物元素，今期就介紹十種開心食物，又便宜又可以隨時買得到，吃後心情由壞轉好，平日多吃，更可保持心情開朗！