

**睡**不著，情緒起伏大，常常全身痠痛嗎？經濟不景氣，失業率攀升，壓力增加，國人的憂鬱指數也愈來愈高，即使有工作，這樣的大環境也令人無法安心。近年來，台灣超過5%的人口，也就是至少有100萬人被憂鬱症所苦，您是否擔心自己也是其中的一員呢？

# 咀嚼快樂餐 大把快樂吃下肚

文／臨床營養科 營養師 陳子玲

許多臨床研究證實，富含魚油、葉酸、硒、維生素C等成分的食物，會影響人體的內分泌，減輕憂鬱，感覺快樂。因此，如果能天天享用健康均衡的三餐，加上適度運動，適量的曝曬陽光，對於趕走陰霾，回復愉悅，絕對有幫助。

以下介紹兩道西式快樂餐和中式樂活餐，供您在製備餐餚時的參考。這些內含快樂密碼的食材可以靈活運用喔！

### 西式快樂餐

材料：全麥麵包2片（約100克）、鮭魚70克、青花菜50克、紅蘿蔔20克、櫻桃100克。

作法：

1. 鮭魚洗淨、平底鍋中倒入少許橄欖油，以文火將鮭魚二面煎熟，在鮭魚表面灑上適量海鹽及黑胡椒調味，即可裝盤備用。
2. 青花菜洗淨，剔除粗梗，切成適口大小；紅蘿蔔洗淨，去皮切塊備用。
3. 將青花菜與紅蘿蔔以沸水川燙，起鍋後加入適量鹽巴及黑胡椒調味。
4. 櫻桃洗淨去梗放入碗中
5. 將鮭魚、青花菜、紅蘿蔔置放在盤子上，再加上全麥麵包，即可與櫻桃一起上桌。

**營養成分：**熱量538卡、醣類72.5克、蛋白質30克、脂肪17克。

**與快樂有關的營養素：**ω-3脂肪酸1.6克、葉酸0.8毫克、維生素C 47.3毫克。

### 中式樂活餐

材料：糙米飯150克、鯖魚70克、高麗菜70克、白果10克、南瓜50克、甜椒20克、杏鮑菇40克、雞骨高湯300c.c、小白菜30克、豆腐20克、芭樂120克。

作法：

1. 鯖魚以醬油、味淋、米酒先醃漬10分鐘，再放入烤箱烤熟裝盤備用。
2. 高麗菜洗淨切約5公分見方，以少許花生油清炒至熟軟，再將白果放入同炒至熟，起鍋盛盤備用。
3. 南瓜洗淨去皮，切成3公分見方，抹少許鹽巴後，放入蒸鍋蒸至熟軟，撒上些許香菜裝盤備用。
4. 小白菜洗淨切段，豆腐切2公分立方備用。雞骨高湯煮滾後，放入小白菜與豆腐再次煮沸，即可起鍋盛裝入碗中。
5. 芭樂洗淨去籽，切片裝至盤中。
6. 將糙米飯裝入碗中，與其他煮好的菜餚一同上桌，即為簡單方便的樂活餐點。

**營養成分：**熱量634卡、醣類63.4克、蛋白質22.4克、脂肪37.2克。

**與快樂有關的營養素：**ω-3脂肪酸2.1克、葉酸0.44毫克、維生素C 151毫克。

吃對食物，讓您身體少負擔，保持好心情。別忘了，帶著好心情享受快樂樂活的每一餐！🍴