

選對食物 伴你走過低潮

文／臨床營養科 營養師 賴雅琪

● **隨**著生活步調加速及人際關係複雜化，現代人的壓力愈來愈大，罹患精神疾病的人也愈來愈多。導致精神疾病的因素，包括由遺傳或體質所引起的生物因素，由環境或壓力所引起的社會因素，以及由個人性格所引起的心理因素，有些精神疾病甚至是沒有原因的。

一般而言，精神疾病通常是多種因素合併誘發，患者除了遵從醫師指示服藥，盡量保持心情的平穩之外，攝取均衡的營養亦有助於緩解病情。以下是幾種有利於精神狀況的營養素及相關食物：

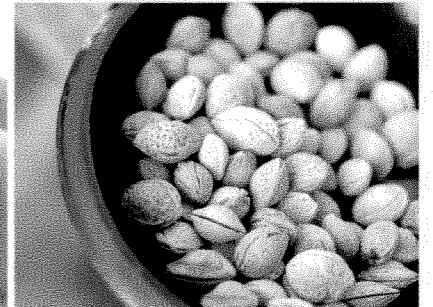
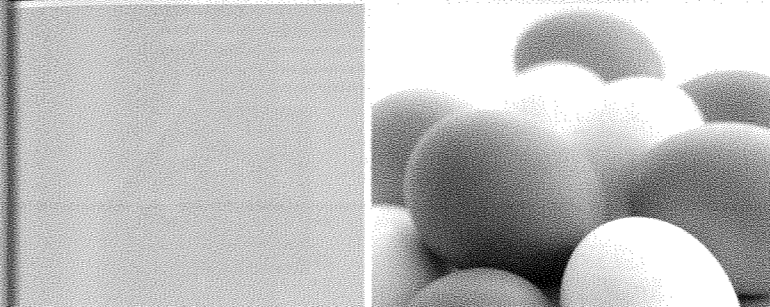
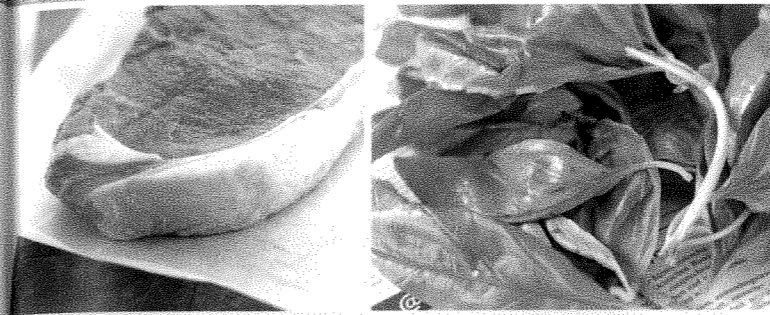
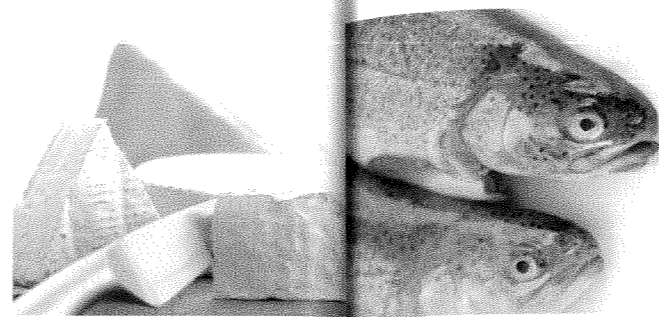


維生素B群

維生素B群可維持正常的神經傳導。文獻指出，缺乏某些維生素B會產生與精神疾病相似的症狀。例如缺乏維生素B1會導致精神紊亂及神經疾病，缺乏B12及葉酸會有憂鬱傾向。由於維生素B群間的生化代謝皆具相關性，因此不管是缺乏單一或多種維生素B，都會影響情感及認知功能。

富含維生素B群的食物來源如下：

- **維生素B1**：瘦肉、全穀類、堅果類等。
- **維生素B2**：乳製品、蛋、全穀類、堅果類等。維生素B2在水溶液中，易受光照而被破壞，因此液態乳製品應包裝於不透明的塑膠或紙製容器中，以避開光線。另外，維生素B2在鹼性水溶液中也容易受熱而被破壞，故烹調食物時，不宜添加蘇打粉或小蘇打，才能留住營養。
- **維生素B6**：肉類、啤酒酵母、糙米等。
- **葉酸**：主要來自深綠色葉菜類。



鈣質

鈣質具有穩定神經系統的功效，精神疾病患者最好多攝取富含鈣質的食物，例如乳製品（牛奶、優酪乳、優格、乳酪等）、豆製品（豆腐、豆干等）、帶骨小魚（小魚乾等）、黑芝麻。因此，精神疾病患者在睡前喝杯鮮奶是不錯的選擇。

必須注意的是，部分植物性食物雖然含有豐富的鈣質，但吸收率不高，因此茹素者可多攝取富含維生素C的水果（如：柑橘類），增加身體對鈣質的吸收。

銀杏

研究顯示，每天補充銀杏萃取物120-240毫克，可改善受試者的認知及行為障礙。亦

有文獻指出，接受藥物治療的憂鬱症患者，每天補充銀杏240毫克約1年後，可顯著改善睡眠品質。因此精神疾病患者除了遵醫囑服藥外，亦可輔以銀杏萃取物來加強治療。

ω-3多元不飽和脂肪酸

研究指出，體內ω-3多元不飽和脂肪酸的含量過低，易導致憂鬱及精神疾病。因此，患者可多攝取富含ω-3多元不飽和脂肪酸的魚類（如：鮭魚、魚）。

精神疾病患者需要家人及朋友給予耐心與關懷，來陪伴他們度過低潮，再加上藥物、營養治療及心理諮詢，有助早日康復，重返社會。☺