

用健康食品魚油來補充Omega-3脂肪酸；吃素的人則可選擇亞麻籽油、紫蘇油、菜籽油、核桃等，因其富含次亞麻油酸（也是Omega-3脂肪酸的一種），可以經由轉換形成二十二碳六烯酸（DHA）。

維生素B1

維生素B1在情緒、認知功能扮演著重要角色，其機轉不明。富含維生素B1的食物主要是牛奶及五穀雜糧、全穀類（如：糙米、酵母、麥片、全麥麵包），另有肉類、魚、堅果類（芝麻、葵花子、小麥胚芽），以及綠色蔬菜、蛋黃等。

鐵

缺乏鐵會導致憂鬱及昏睡。富含鐵的動物性食物有蛋黃、牡蠣、文蛤、豬肉、牛肉、肝臟、內臟及豬血、鴨血等；植物性食物則有全穀類、馬鈴薯、花椰菜、豆類、紅豆、紫菜、黑芝麻、蓮子、紅莧菜、葡萄乾，以及加鐵強化的穀類製品（如：燕麥）等。

葉酸

研究顯示，葉酸缺乏與罹患憂鬱症有相關性。常見富含葉酸的食物包括新鮮的深綠色葉菜類、蘆筍、豆莢類、葵花子、大豆、柑橘類水果（如：柳橙、葡萄柚）等。

巧克力

巧克力可使心情愉悅，減少緊張，其因在於它能調節腦中血清素（serotonin）和大麻酚（cannabinoid）接受體的訊號，因此心情低落時，不妨適量吃些巧克力。

來客健康餐吧！

早餐

主食可以選擇堅果全麥麵包或沖泡麥片、五穀粉加1匙葡萄乾及少許堅果，以及1杯低脂鮮奶（240c.c）、1份蔬菜沙拉（各種新鮮蔬菜，可淋和風醬、義大利油醋醬或優格沙拉醬）。

午餐及晚餐

主食可選擇糙米飯、燕麥飯、蕎麥麵或白飯灑少許芝麻；肉類方面，每週至少吃兩次魚類（如：烤鮭魚、鯖魚、秋刀魚）；蛋黃每週適量攝取1-2個；蔬菜類可選擇花椰菜、蘆筍等；每週吃兩次柑橘類水果（如：柳丁、橘子1個或葡萄柚1/2顆；湯品可以選擇海帶芽湯、紫菜湯、蔬菜湯、鮭魚味增湯等）。

點心

來杯巧克力熱飲或少許原味巧可力！

最後要特別提醒大家的是，除了選擇會讓心情變好的食物以外，人在飢餓的時候，也會有焦慮、不安、易怒等不開心的感覺，因此少量多餐，避免處於過度飢餓的狀態，可以減少負面情緒。🍏

參考資料：

Frontiers in Psychology . Mood, food, and obesity
September 2014|Volume5

