

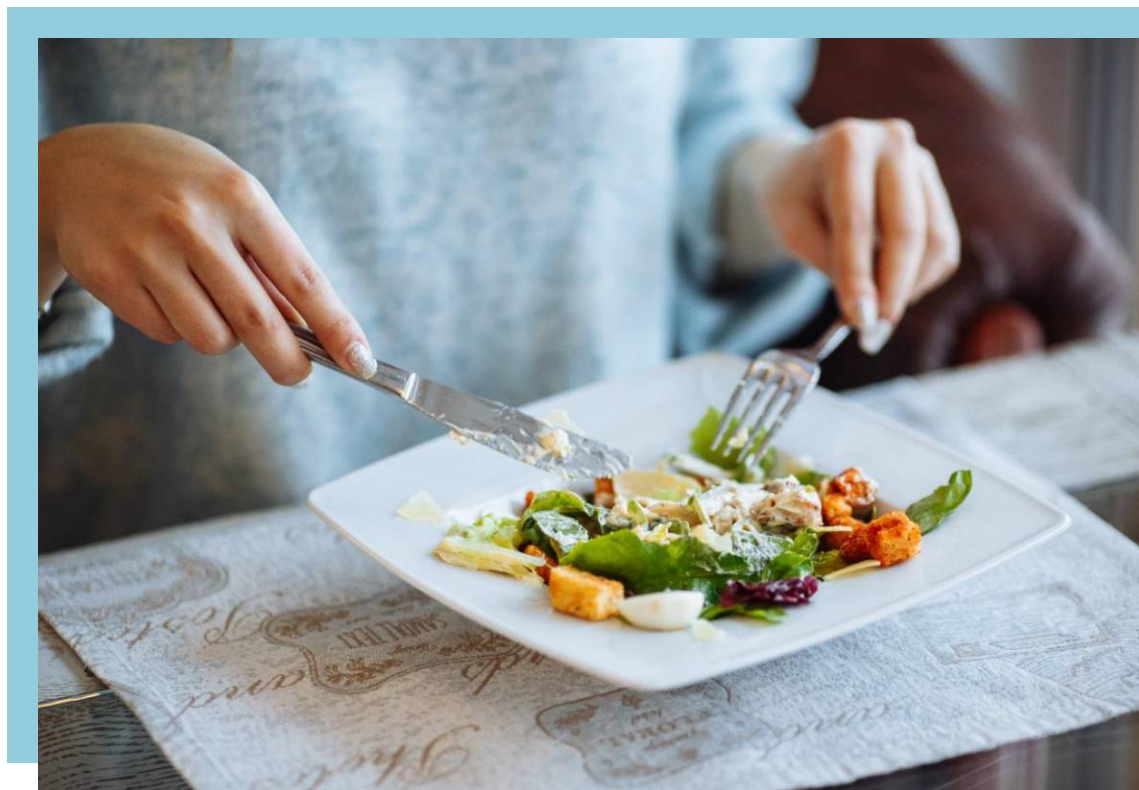
109年1月文宣—心靈點滴

# 好食物，好心情

飲食反映你的健康，  
包括心理健康

我們都知道飲食影響著我們的生理健康。您可能曾食用過一些偏方來緩解咳嗽、打噴嚏的感冒症狀，但您知道嗎？其實情緒也跟飲食息息相關喔！

“You are what you eat.” 意思是人如其食。營養豐富的食物對於實現健康的人生其實大有助益，所以從現在開始您可要留意每一口入口的食物。



# 飲食方式與身心健康\_1

不健康的飲食方式占了死亡因子的20%，常見疾病如糖尿病、心血管疾病、肥胖、癌症及心理疾病都與飲食有關。此外，在心理健康評估中，個人的日常飲食與生活方式都是應值得重視的一環。

食物對人體的滋養始於處在子宮時，女性在懷孕時若食用較多的加工食品、油炸物及含糖食品，孩童將出現較多情緒問題。同樣地，孩童的情緒問題亦與其一歲前是否食用較多垃圾食品有關。就青少年而言，不良飲食者的情緒問題相較於健康飲食者則增加80%。



V.S.



# 飲食方式與身心健康-2

許多研究發現維持美式飲食（加工食品、精製糖、油炸食物）方式的人遭遇更多焦慮與憂鬱情緒困擾，足量的蔬果與限制加工食品則有助減輕這些身心症狀。在這些研究中得知，身體的免疫作用中，不良的飲食會引發身體的自我防禦機制—發炎反應，長期下來形成慢性發炎，造成失調、過敏及疼痛等，而腦中有許多與情緒有關的神經傳導物質亦會因此失衡，造成憂鬱症形成的其中之一生理因素。



“Garbage in, garbage out.” 這句話指輸入錯誤資料而得不到正確的結果。同樣地，也適用於形容我們每日的進食影響我們所表現出的情緒穩定與專注度。如何決定您每日的盤中餐呢？以下提供在地常見食物挑選的簡單指南。

## 全食物

一些食品添加物（如防腐劑、色素等添加劑）已證實會引起注意力缺陷與憂鬱情緒，因此最需要重視的食物挑選原則是只吃原型食物，或者是在可容忍範圍內只添加一些營養素或進行最少加工程序的食品。

## 富含纖維食物

植物性食物是最佳的含纖食物，可幫助減緩葡萄糖的消化速度，從而有助控制血糖的平穩，避免血糖快速升降引起的情緒大起大落。富含纖維的食物除了水果、蔬菜外，還有營養豐富的全穀類及豆類。

## 維生素D

維生素D能夠促進血清素的分泌，而曬太陽可幫助體內維生素D的生成，並助於維持情緒穩定。再者，季節性的情緒失調常發生在冬季，又俗稱「冬季憂鬱症」，起因於日照減少的緣故。除了曬太陽之外，我們還可以藉由食物來補充維生素D，例如經過日曬的乾香菇、鮭魚、鯖魚、雞蛋等。

## 鎂質

鎂質是人體不可缺少的礦物質，可以維護肌肉功能、維持心跳穩定，更在舒緩神經壓力上扮演重要角色。當體內的鎂不足時，神經細胞容易受刺激，而有情緒焦慮、失眠等症狀。常見食物有紫菜、杏仁、腰果、香蕉、牛蒡、南瓜等。

## 發酵食物

腸胃道是人體的第二大腦，腸胃道系統的狀態會傳遞到大腦，引發一連串的情緒反應，研究亦指出食用發酵食物可降低社交焦慮。其實各個不同的民族文化都有富含益生菌的發酵食物，諸如泡菜、味噌、納豆、醋、優格、酸菜等，可見發酵食物有助於人體健康。

## 香料

除了食物之外，一些草藥和香料也具有天然的抗憂鬱特性，可用來增添豐富的味道來增強身心健康。比如肉桂，可穩定自律神經與平穩情緒；薑，含維生素B與鎂可令人精神煥發；大蒜，含抗氧化劑增強免疫；百里香，有助鎮定與入睡；迷迭香，改善沮喪與安撫神經。

## 抗氧化食物

抗氧化食物是身體發炎的剋星，特別是莓果類（如藍莓、草莓、桑葚等）、菠菜、番茄、大蒜、綠茶，以及富含Omega-3多元不飽和脂肪酸的鮭魚、鯖魚、秋刀魚等。另外，黑巧克力也含有抗氧化物，但同時也含有糖份，應適量食用。

## 葉酸

葉酸是維生素B9，可幫助血清素與多巴胺的分泌，這些都是幫助情緒穩定的腦內化學物質，已有許多研究證實情緒及心智功能衰退與極度缺乏葉酸有關係。深色葉菜、藻類、酪梨、花生、黑豆、木瓜、柑橘類等都是攝取葉酸的好選擇。

儘管飲食對我們的情緒和心理健康很重要，但它不可能成為單一治療精神疾病的靈丹妙藥，日常的運動習慣、心理情緒照顧、藥物治療、充足睡眠、平衡的生活型態都是心理健康重要的一環。溫馨建議您綜合檢視自己生活中各個層面，不如就從今天起改善飲食習慣吧！



# 用一道料理，治癒一味情緒\_1

現正值冬寒，為大家介紹一道簡單的節氣舒心料理，選用時令蔬菜——紅蘿蔔與白蘿蔔，老人和小孩都很適合食用的鮭魚，並點綴上溫暖肉桂香氣，再搭配上一碗五穀飯，即能滿足你的身，也能療癒你的心喔！



## ❧ 材料 ❧

白蘿蔔1條(約500g)、紅蘿蔔1條(約200g)  
鮭魚300g、薑5片、青蔥1支、冷水400g

## ❧ 調味料 ❧

鹽、醬油、味醂、米酒、肉桂棒



## 肉桂風味蘿蔔燒鮭魚 (3-4人份)

### ❧ 步驟 ❧

1. 紅白蘿蔔去皮滾刀切塊。蔥白切段、蔥綠切花。
2. 鮭魚切塊加調味料抓醃入味，靜置約10分鐘。（調味料：鹽1/2茶匙、米酒半杯、肉桂棒現磨少許）
3. 冷水、紅白蘿蔔、薑片、蔥白入鍋，加入鹽1/4茶匙、醬油1湯匙、味醂1茶匙，煮沸後合蓋小火悶煮10分鐘。
4. 開蓋加入醃製好的切塊鮭魚，合蓋悶煮10分鐘。
5. 起鍋前灑上蔥花。
6. 盛盤後，肉桂棒現磨少許灑上，增添香氣。

# 員工協助服務方案

## 【免費諮詢服務】

- ◆ 服務對象：原住民族委員會
- ◆ 服務方式：工作、職涯、壓力、情緒、健康、心理、家庭、親子、法律、財務或是其他與個人有關之議題
- ◆ 服務次數：第一階段聊聊熱線電話諮詢服務(不限次數)  
第二階段專業諮詢顧問諮詢服務(每人2次/年)
- ◆ 服務單位：新竹市生命線協會/員工協助服務中心(EAPC)
- ◆ 諮詢地點：可於單位內或員工協助服務中心所提供之場地
- ◆ 諮詢師資：專業諮詢顧問(皆有企業界諮詢經驗)
- ◆ 預約時間：週一至週五 09:00 - 19:00
- ◆ 聊聊熱線：0800-668-880 (聊聊吧!幫幫您!)
- ◆ Email信箱：[eapc@eapcenter.org](mailto:eapc@eapcenter.org)
- ◆ Skype諮詢：[eapcenter](https://www.skype.com/join/eapcenter)

EAPC 官方LINE@

