筆者：註冊營養師姚婉芬
資料搜集：「樂健營養」團隊成員Jamie Luk
食譜和照片：註冊營養師汪棗兒

踢走抑鬱症 從健康飲食開始

姚婉芬
Amy Yiu

姚婉芬註冊營養師，畢業於UBC營養治療學。憑著傑出的成績以及熱心從事社區工，榮獲UBC獎學金和營養師協會頒贈的領導才能獎。現擔任加拿大營養師協會發言人, 經常接受傳媒訪問及為健康節目任客席嘉賓。作為私人執業營養師，姚婉芬提供專業的營養顧問服務，教大家瘦身美顏，養生健體和抗衰老的飲食方法，打做「營」男「營」女。

很多私人的醫療保險都包括與註冊營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

網址：
www.libranutrition.com
電郵：
info@libranutrition.com
診所地址：
Momentum Wellness Centre,
Unit 210-8140 Cook Road,
Richmond, B.C., V6Y 1V1
診所電話：
778.999.7554
（敬請預約）

最近診所有幾位男士前來咨詢關於如何從飲食和補充品中得到足夠營養素，從而舒緩低落和緊張的情緒的問題。相比於女性，男性較少和別人傾訴內心的感受，就算情緒受到困擾，很多時候都不會去尋求專業醫護人員的治療。其實，男士亦有同等機會患上抑鬱症和其他情緒病，尤其在溫哥華，冬季陽光少，雨水多，我們在戶外活動的時間相對減少，情緒病也較普遍。

筆者一直對精神健康和其綜合療法都相當感興趣，除了正在供讀應用心理學，認知行為療法和身心語言程序學(NLP)，最近更取得心理健康急救證書，希望用一種全面的方法去幫助他人獲得身、心、靈健康。

飲食和運動對壓力管理和精神健康是非常重要的。你的壓力越大，身體就越容易耗盡關鍵的養分、維他命、以及負責維持最佳神經遞質(neurotransmitters)水平和輔助人體腎上腺系統的氨基酸。今期就為大家講解如何使用均衡飲食去達到身體和精神健康

首先，我們需要吸收一些關鍵的營養素：

- 維他命B族一直以來被視為壓力的解決方案。它們參與體內能量的新陳代謝，並提供腦部和內分泌系統所需的重要營養。維他命B6對維持激素平衡尤其重要，因為它用作生產必不可少的腦神經遞質。而維他命B5則是負責腎上腺皮質激素的生產，對保持心理健康非常重要。海帶(昆布)、西蘭花、冬菇、瘦牛肉、扁豆、燕麥等等都含豐富的維他命B。
- 維他命C是一種強效的抗氧化劑，亦是另一個激素和神經遞質生產的主要貢獻者。因為我們身體不能自行產生維他命C，所以我們需要從飲食中獲得這種營養。一些富有維他命C的食物包括椰菜、羽衣甘藍、菠菜、西柚、檸檬、橙及奇異果。
- 維他命D刺激血清素的生產，有證據表明過低維他命D水平會導致心情不暢。它是一種類固醇類物質。因此，不是越多就是越好。對一些人來說，太多的維他命D能增加血液中的鈣含量。富含脂肪的魚類、牛奶、吞拿魚罐頭、加入維他命D的橙汁、蛋黃、魚肝油都是很好的維他命D來源。維他命E，又稱α-生育酚(Alpha-Tocopherol)，有助保護細胞免受自由基的損傷。亦可降低與認知障礙症(Alzheimer's disease)有關的腦澱粉樣蛋白β肽(Brain Amyloid Beta Peptide)的積累。全穀類、小麥胚芽、向日葵籽、杏仁、榛子和橄欖油都有維他命E！
- 鎂(Magnesium)是另一個對體內能量生產的關鍵營養素，它對人類健康的好處經常被忽視。缺乏鎂使人容易出現壓力的症狀，以及經前綜合症和失眠的跡象。枝豆、牛皮菜、羅望子、南瓜籽、豆腐、亞麻籽、三文魚都富含鎂!
- 鋅(Zinc)儲存在體內的份量可能會隨著長期的壓力而耗盡，這會漸漸磨損一個人的免疫系統。為了最佳的吸收，請盡量不要於攝取鋅的同時進食高纖維的食物。一些充滿鋅的食物包括菰米、熟牛肝、肉類、野生蠔、青口、蜆等等。
- 奧米加三脂肪酸(Omega-3 Fatty Acids)正成為一種有效幫助情緒障礙的食療，包括抑鬱症、產後抑鬱症、躁鬱症和精神分裂症等等。它有助減少在腦中的發炎症狀和平衡代謝途徑。Eicosapentaenoic acid(EPA)和Docosahexaenoic acid(DHA)對於減低抑鬱症狀由其重要。兩者都可在高脂肪的冷水魚類中找到，例如鯉魚、鱈魚、鰻魚、鯖魚、哈利拔、鱒魚等等。另外，奇亞籽、亞麻籽、胡桃及枝豆都能提供ALA奧米加三脂肪酸。
- 褪黑素(Melatonin)是一種由大腦分泌的激素，它有助於控制睡眠週期。因為睡眠和情緒有著密切的聯繫，以補充褪黑素能減輕壓力。雖然被公認為安全，它可能引起副作用，如短期頭痛、頭暈等。菠蘿、香蕉、橙、燕麥、蕃茄、薏米、酸車厘子、粟米等食物可以自然地提升褪黑激素在人體裏的生產。

此外，我們需要控制血糖水平：

大腦在有壓力或緊張時會渴求甜食和碳水化合物，因為它們可以迅速提高體內血清素(Serotonin)的水平。當血清素達到適當水平時，食慾會除即下降。但是食用單糖會引進炎症反應入體內，以及令血糖急劇上升。負責調節體內糖分和脂肪的胰島素就會失去平衡。當血糖急速下降時，大腦又發出信號，想我們進食更多葡萄糖!這惡性循環施壓於消化系統，令我們吃更多缺乏營養的食物。當身體處於高壓狀況時，它會自然釋放糖分和脂肪酸於血液中，血糖水平亦會上升。

怎樣可以有效控制血糖水平呢？吃早餐和少吃多餐為大腦提供穩定的葡萄糖，幫助我們維持所需的能源。

請瀏覽加拿大營養師協會的網站，看看其他提供關鍵營養素的食物：
www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Vitamins.aspx

除了健康飲食，適量的運動，個別和小組型式的心理輔導，和醫生處方的藥物，都有助精神病患者儘快康復，得到身心靈的健康

以上資訊均為參考和教育目的。並不可以代替您家庭醫生的建議或保健意見。此信息不應被用於診斷和治療任何健康問題或疾病。

如有需要，以下的機構提供輔導服務，請瀏覽以下的網址：
Canadian Mental Health Association: www.cmha.bc.ca
CHIMO Community Services: www.chimoservices.com
Family Services of Greater Vancouver: www.fsgv.ca

澳洲國立大學設立的網上輔導服務：
MoodGYM Training Program: moodgym.anu.edu.au/welcome

南瓜燉小扁豆

6-8 人份

食材：
1 個小洋蔥，切碎
1 英寸長的一片生姜，切碎
3 瓣蒜，切碎
3 湯匙番茄醬
1 茶匙姜黃粉
1/2 茶匙鹽
1/4 茶匙黑胡椒碎
1 個小南瓜，去皮切成小塊
2 個胡蘿蔔，切成小塊
1 杯小扁豆(Lentils)，洗淨
5 杯水或者高湯
1/2 把羽衣甘藍(Kale)，切碎

新鮮香菜

做法：
1. 中火加熱大鍋，加入一湯匙油。加入洋蔥炒至透明，大約需要三分鐘。加入姜，蒜，番茄醬，姜黃粉，鹽和胡椒，炒一分鐘直到有香味散出。
2. 加入南瓜、胡蘿蔔、小扁豆和水，大火燒開。轉小火，半蓋鍋蓋煮30分鐘。期間不時攪拌一下。如果太稠就加入更多的水。.
3. 煮至扁豆軟爛，蔬菜煮透，關火。加入羽衣甘藍到鍋中攪拌至軟透。品嘗一下味道，按自身口味調味。最後撒上新鮮香菜即可。