



開心食物踢走抑鬱症

註冊營養師姚婉芬可以為你設計一個膳食計劃，提升你的健康指數，維持良好體重，預防和控制慢性疾病。很多伸延醫療保險都包括與營養師會診的費用，大家可向保險公司查詢。

診所地址：Momentum Wellness Centre, Unit 210-8140 Cook Road, Richmond

診所電話：778.999.7554（敬請預約） 網站：www.libranutrition.com

特約撰稿人註冊營養師姚婉芬

今期，來介紹一下有什麼生活和飲食小貼士可以幫助我們保持最佳情緒，預防和管理抑鬱症！

Q：如何從生活習慣的方面預防和管理抑鬱症？

A：健康多樣化的飲食，多做運動，保持一個好的夜間睡眠，與可信賴的親朋談論正在經歷的問題。

Q：如何從飲食習慣的方面預防和管理抑鬱症？

A：抑鬱症的成因不單止是心理性的，亦和大腦裡邊一些化學物質的不平衡有關聯。米施洛營養健康中心的著作《樂活家庭健康餐》中提到，多吃“開心”食物和戒吃“憂鬱”食物是關鍵。

書中提到的“開心”食物	原理
糙米，紅米，麥包，或其他全穀麥食品	提供穩定情緒的營養
新鮮肉類，魚，雞蛋，豆腐，奶類製品	提升血清素，舒緩緊張情緒
芥蘭，西蘭花，番茄，木瓜，柿子	增強抵抗力，舒緩受壓而致的便秘
香蕉，杏仁，或其他富含維他命B群食品	增加大腦多巴胺水平，穩定情緒
番石榴，楊桃，木瓜，蜜柑，鳳梨	維生素C增強免疫系統

書中提到的“憂鬱”食物	原理
咖啡，濃茶	刺激中樞神經，增加壓力荷爾蒙的分泌，增加焦慮
甜品，糖果，蛋糕，雪糕，或糖分高食品	血糖大起大落，情緒波動
油炸鬼，春卷，肥肉，雞翼連皮，薯片或其他高脂肪食品	加重消化器官負擔。身體提供能量消化這些食品時，集中力會下降，令人產生焦慮不安感覺

英國精神健康基金會提供了更多有助於抑鬱症的營養素信息，及富含這些營養素的例子：

營養素	食品例子
葉酸	菠菜，生菜，蘆筍，甜菜根，白菜，荷蘭豆，新鮮歐芹，牛油果，鱈魚
鎂	西洋菜，杏仁，腰果，花生，開心果，核桃，南瓜，燕麥，蕎麥，藜麥
硒	麥芽，牛肝，火雞胸肉，吞拿魚，大比目魚，三文魚，蝦，蘑菇，大蒜
鋅	蠔，蚌，低脂酸奶，鷹嘴豆，菜豆，烘豆，青豆，小扁豆，雞肉，火雞
奧米茄3脂肪酸	三文魚，沙丁魚，鯖魚，扇貝，鱒魚，亞麻籽
絡氨酸	雞肝，豆腐，香蕉，無花果，梅，提子干，番茄，李干
色氨酸	原味酸奶，杏仁，牛奶，雞蛋，南瓜籽，芝麻，大豆，捲心菜

請大家謹記，精神健康和身體健康同樣重要！保持良好的情緒正是預防身體疾病的其中一個關鍵。

參考資料

樂活家庭健康餐，米施洛營養健康中心著

Here to Help: www.heretohelp.bc.ca

Mood Disorders Association of

British Columbia: www.mdabc.net

Mental Health Foundation:

www.mentalhealth.org.uk

資料搜集：潘楚婧(樂健營養)

編輯，審稿：Amy Yiu, RD

如何購買“開心”食物超市之旅

日期：11月27日 下午3至4時

地點：列治文佳廉超市 PriceSmart

8200 Ackroyd Road, Richmond

講師：註冊營養師姚婉芬

費用：免費

報名：www.libranutrition.com

查詢：info@libranutrition.com

*人數有限，請儘早報名，額滿即止

