



7类能提升幸福感的食物 让美味与健康双丰收

当下的人们生活大多都不容易,难免会感到压力大、不开心。很多人不开心的时候就想靠吃东西来安慰自己,那么,有没有什么食物能让人逐渐变得更快乐呢?常吃这7类食物,它们也许能让你更快乐。

富含Omega-3的食物

美国匹斯堡大学研究发现, Omega-3 多不饱和脂肪酸可以通过阻断神经传导路径,增加血清素(可以让我们感到开心的一种神经递质)的分泌,所以人体血液缺乏 Omega-3 多不饱和脂肪酸会比较容易冲动、悲观、不开心,还容易罹患多动症。

还有一项双盲对照研究发现,富含 Omega-3 多不饱和脂肪酸的食物,能改善年轻人的抑郁情绪。该研究包括 21 名参与者,分为实验组和对照组,实验组补充 LCPUFAs(长链多不饱和脂肪酸,在大脑发育、认知、情绪、生殖、炎症以及体内平衡等方面发挥关键作用),对照组补充安慰剂。结果表明,实验组的参与者抑郁症状和抑郁程度降低到临床指示水平以下,对照组没有明显变化。

这是因为 LCPUFAs 的缺乏与下丘脑-垂体-肾上腺(HPA)轴的过度活跃有关,HPA 过度活跃就容易让人产生焦虑抑郁的情绪。补充 LCPUFAs 一方面可以降低 HPA 的活性,另一方面可减轻炎症反应,从而改善情绪。

推荐食物:三文鱼、青花鱼、淡水鲈鱼、带鱼、小凤尾鱼、小黄花鱼、鲱鱼、河鳗、沙丁鱼、鲑鱼、核桃、亚麻籽、奇亚籽、松子仁。

其中特别推荐三文鱼和青花鱼,60g 三文鱼就可以提供 500mg 以上的 DHA, 50g 青花鱼可以提供 700mg 以上的 DHA。

富含B族维生素的食物

B 族维生素不仅在代谢中扮演重要的角色,同时与我们神经系统的健康息息相关,对心理健康也十分重要。

比如缺乏维生素 B₁ 和 B₂ 可能会影响神经系统的功能和情绪的稳定性,补充维生素 B₁ 可以预防情感冷漠、记忆困难、暴躁不安,补充维生素 B₂ 可以让人思路清晰、沉着冷静;缺乏维生素 B₃(泛酸)会让人感到疲惫乏力、感情淡漠、情绪失常;维生素 B₆ 在神经递质的合成和代谢中发挥作用,包括血清素和多巴胺,这些神经递质与情绪调节有关;维生素 B₉(叶酸)对保护神经系统和调节情绪也有帮助;维生素 B₁₂ 的缺乏也会

导致情绪抑郁、记忆力下降。

整体来看,补充 B 族维生素可以帮助我们优化情绪。

推荐食物:维生素 B₁、维生素 B₂、维生素 B₆、维生素 B₁₂ 广泛存在于动物肝肾、肉类、蛋黄、坚果、蘑菇、全谷物等食物中;叶酸主要存在于动物肝脏和新鲜蔬果中,比较推荐的有黄花菜、苋菜、菠菜、鲜豌豆、橙子、草莓。

富含维生素C的食物

有研究提到:维生素 C 能改善情绪和减轻抑郁,也能减轻压力,维生素 C 缺乏与更严重的抑郁和更多的认知障碍有关。

推荐食物:猕猴桃、彩椒、冬枣、番石榴、草莓、木瓜、橙子、橘子。

其中特别推荐猕猴桃。新西兰奥塔哥大学的研究人员在《英国营养学杂志》上曾发表过一篇研究,进一步验证了吃猕猴桃可以改善情绪。该研究共有 155 名维生素 C 水平较低的成年参与者,年龄在 18~35 岁之间,对他们进行为期 8 周的饮食干预。参与者每天服用维生素 C 补充剂(250mg/天,片剂)、两个猕猴桃、安慰剂,通过使用智能手机调查报告了自己的活力、情绪、睡眠质量、睡眠数量和身体活动,分析了食物来源或维生素 C 补充剂的不同影响。

结果发现,食用猕猴桃可以在 4 天内改善活力和情绪,在 14~16 天左右达到顶峰。而补充维生素 C 补充剂,直到第 12 天才略微改善情绪。

富含色氨酸的食物

色氨酸对情绪的影响非常重要,它是一种人体必需氨基酸,主要是与维生素 B₆、烟酸及镁一起作用于人类大脑,制造血清素,从而起到稳定情绪、预防失眠的作用。

推荐食物:奶酪、牛奶、鸡、鱼、鸡蛋、南瓜籽、豆类、燕麦、花生、开心果、绿叶蔬菜等,其中以奶酪色氨酸含量最为丰富。

富含茶氨酸的食物

有研究提到,茶氨酸具有抗焦虑、

抗抑郁的作用,摄入的茶氨酸可通过血脑屏障进入大脑,使脑细胞中线粒体内多巴胺含量显著增加。而多巴胺被称为“快乐因子”,它是肾上腺素和去甲肾上腺素前驱体,是传达脑神经兴奋的重要神经递质,它的释放对情绪有很大影响。

推荐食物:绿茶。常喝不仅可以舒缓情绪、缓解压力、降低紧张焦虑,还有助于改善认知功能。

富含抗氧化剂的食物

多巴胺和血清素会促进大脑产生愉悦,让人感到快乐,但却会因氧化而减少,导致情绪低落。富含抗氧化剂的食物能起到抗氧化、抗炎的作用,有助于减轻体内的氧化应激和炎症反应,还能修复氧化损伤,清除导致脑细胞损伤的自由基。

多吃富含抗氧化剂的食物,可以增加我们大脑中感觉良好的化学物质提高情绪,让人容易感到快乐。

推荐食物:颜色较深的新鲜蔬果,比如橘黄色的胡萝卜、南瓜、芒果;紫色的紫甘蓝、紫洋葱、紫生菜、桑葚;红色的西红柿、西瓜、红色彩椒;深绿色的油菜、小白菜、菠菜等。另外,坚果、猪肾、蘑菇也是不错的选择。

富含益生菌的食物

我们的肠道益生菌会对情绪产生影响,肠道健康与精神疾病也是息息相关的。肠道益生菌可以抑制体内的免疫反应,减少大脑的炎症,进而减少抑郁和焦虑状态,提升快乐情绪。

有研究人员提到,一些“精神益生菌”比如长双歧杆菌、瑞士乳杆菌、乳酸菌、丁酸梭菌、鼠李糖乳杆菌(JB-1)等,对改善情绪有帮助,能够产生和传递神经活性物质,如 γ -氨基丁酸、血清素、脑源性神经营养因子,它们作用于脑肠轴,具有抗抑郁和抗焦虑的作用。

推荐食物:酸奶、奶酪、泡菜、酸菜、纳豆、味噌、天贝(一种盛行于印度尼西亚的发酵豆制品)。

(薛庆鑫)

海鲜味美正当时 安全食用有技巧

鲜活的海鲜宰杀后,哪怕只是拿回家进冰箱放上一小会儿,再做熟后,味道就不如活的那么鲜甜,肉质也不如新鲜时“Q弹”。这究竟是因为什么?

为什么海鲜死了就不好吃了?

海鲜富含蛋白质和不饱和脂肪酸,而且由于生活在水中,身体各部位往往都带着不少细菌和其他微生物。可以想见,海鲜死后,细菌和其他微生物失去了海鲜免疫系统的约束,将在这一片满是蛋白质和脂肪酸的“乐土”上迅速地繁殖,让海鲜腐败变质。很快,海鲜体内的酶会开始分解蛋白质,使原本 Q 弹紧致的肌肉组织被破坏,变得稀松软趴,口感变差。

丰富的不饱和脂肪酸被氧化,产生各种带有异味的物质,如醛类、酮类以及异丙基苯、苯乙烯、乙酸乙酯等其他挥发性物质。

肌红蛋白被氧化为高铁肌红蛋白,使得原本粉粉的红色海鲜变得发灰、发褐;而细菌的飞速繁殖还会导致海鲜表面出现黑色、灰色的斑点。因此,一旦海鲜死亡,肉质、气味、颜色都会很快发生改变,色香味全线下降,自然就不好吃了。

有些海鲜死后会释放出对人体有害的毒素,这种情况更加危险。如金枪鱼、鲭鱼、沙丁鱼中因为富含组氨酸,死后如果保存不当,在高温环境下非常容易被细菌将组氨酸转化为组胺。

组胺可以导致食物中毒,引起皮疹、头痛、呕吐、腹泻甚至呼吸困难、昏迷等严重情况。因此,想要安全吃海鲜,在海鲜品种的选择上就一定要谨慎,避免那些容易带毒或产毒的种类。

海鲜的“鲜”是双刃剑?

海鲜的强烈鲜味主要来自于体内丰富的“呈鲜味氨基酸”。“呈鲜味氨基酸”是指一类具有特殊鲜味的氨基酸,如谷氨酸、天冬氨酸、苯丙氨酸等。其中谷氨酸的钠盐谷氨酸钠,就是味精的主要成分。而海鲜中谷氨酸、天冬氨酸的含量普遍很高。

同时,海鲜中还有大量核苷酸,如一磷酸腺苷、肌苷酸、鸟苷酸,它们的存在可以成倍放大谷氨酸、天冬氨酸等呈鲜味氨基酸的味道,让海鲜的鲜更上层楼。此外,新鲜海鲜还带有丝丝甜味,这主要来自肉质中的糖原和一些有轻微甜味的氨基酸,如甘氨酸、丙氨酸。

但这些鲜味物质似乎也是双刃剑。当海鲜活着时,上述鲜味物质不断产生和积累,让海鲜“香到迷糊”;而海鲜一旦死去,它们就开始迅速分解,大大降低海鲜的可食用性:呈鲜味氨基酸分解后会释放出刺鼻的氨味儿,令人不悦。比如,一些含硫氨基酸分解后还会产生硫化氢,散发臭鸡蛋味儿。

新鲜海鲜怎样挑选? 如何储存?

一是优选活海鲜。需要注意的是,在活海鲜中还需要注意观察它们的行动和反应速度。可以用鱼抄子轻轻触碰,无论是鱼虾蟹还是贝类,行动速度较快、对外界刺激反应敏捷的,往往鲜活度更高。

二是看肉质。肉质紧致有弹性,触手不黏腻,说明蛋白质未被分解,海鲜的新鲜程度更高。

三是掂重量。海鲜死后,蛋白质等营养物质被分解,会使海鲜的重量下降。因此,优选同等大小海鲜中那些更“压手”的,往往更新鲜。

四是尽量不要买多,现买现吃最好。万一买回家的海鲜一次吃不完,也可以分装成小份,放入冰箱冷冻室储存。这样每次拿一份来解冻,可以避免反复解冻一上冻对肉质造成的影响。

(王璐)