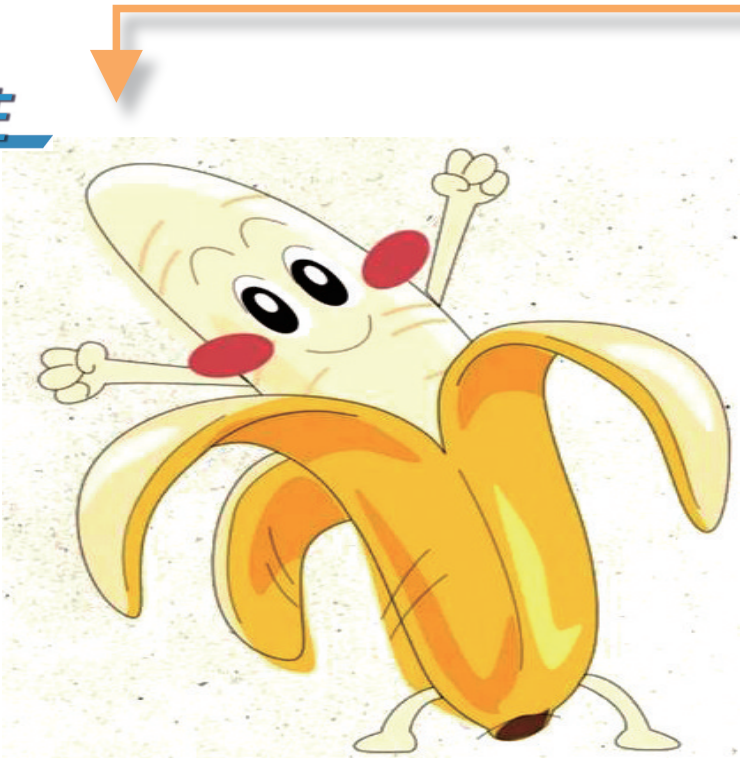


关注

这样吃 专治各种不开心

熊瑛



随着生活节奏的加快,人们难免会被焦虑、抑郁、紧张、沮丧等消极情绪突袭,时常感觉“压力山大”。这些不稳定的负面情绪不仅影响了生活,还可能给健康埋雷。

食物无时无刻不在影响着我们的情绪和生活,那么吃什么能摆脱这些糟糕的情绪,享受快乐生活呢?今天,就来跟大家聊聊那些吃了能带来好心情的食物。

① 人体内的四大“快乐激素”

首先要理解,我们许多情绪是体内化学元素的分泌所导致的。生活中比较有代表性的有以下四种:

多巴胺 又叫“激励分子”,是脑内分泌的一种神经传导物质,用来帮助全身细胞传送脉冲,在体内是由酪氨酸生成的,能够给人开心和兴奋的感觉。它是一种“奖赏激素”,它让人一直去做那些感觉兴奋和刺激的事情,以获得同样的愉悦感。

血清素 又叫“情绪稳定剂”,主要由大脑、胃、肠等器官分泌,是让人感受到幸福快

乐的一种重要的神经调节激素。血清素的主要成分是5-羟色胺。 ω -3脂肪酸被认为可以影响大脑中的血清素的功能,而提高血清素含量能改善睡眠。

催产素 又叫“爱的激素”,是由下丘脑合成,经神经垂体分泌进入血液。它可以抑制负面情绪,抵制防御和恐惧的感受,增进我们对他人的信任。

内啡肽 被称为“年轻激素”,是脑下垂体和脊椎动物的丘脑下部所分泌的氨基化合物,是一种天然镇静剂,它能让人感到欢愉和满足。它与多巴胺不同之处在于,内啡肽需要人们付出实际的行动,比如运动,才能获得,且带来的快乐是真实、持久且有意义的。

② 五类食物“情绪价值”拉满

一类碳水化合物。作为三大营养物质之一,主要是指那些含有较高糖分或淀粉的食物,是人体最主要的能量来源。戒掉碳水,不仅不会变瘦,还会让人抑郁。

有研究发现,碳水的摄入量与抑郁存在因果关系,增加饮食中的碳水量可以降低抑郁症发病风险。适当的碳水还能缓解胰岛素抵抗、多囊、功能性下丘脑性闭经等问题,身体一旦健康了,就会产生快乐的情绪。

若想通过摄入碳水获得快乐,重点要搞清楚怎么吃、吃多少。首先,根据我国的膳食指南,大概每天要吃够200g—300g的谷类。其次,要避免单一碳水,选择复合碳水,包括谷物类,即米面馒头、意大利面、全麦面包、玉米、杂粮等;薯类,即红薯、紫薯、芋头、山药、土豆等;根茎类,即莲藕、百合等。复合碳水的好处在于提供更稳定的能量释放,并含有更多的膳食纤维和其他营养素。但是如果一次性食用过多的复合碳水,可能会出现消化不良、便秘等情况。

二类富含维生素的食物。维生素是维持身体健康所必需的一类微量有机化合物,是一类调节物质。维生素B₆是形成多巴胺、血清素的重要辅助因子,还能促进体内人体放能的 γ -氨基丁酸的合成,比如酵母、动物肝脏、瘦肉、卷心菜等含有丰富的维生素B₆。

B族维生素有很强的协同作用,同时补充多种维生素,比单纯补充单一维生素更有效。维生素B₁₂是一类必须在矿物质中含有的维生素,动物肝脏是维生素B₁₂最好的来源,它有助于产生脑化学物质,如血清素和多巴胺。

维生素D₃鱼肝油含量最为丰富,可维持大脑中神经递质水平,减少炎症反应。缺乏维生素D可能会导致抑郁症。维生素C和E,则有助于降低身体中的自由基含量,从而减

轻压力和焦虑等负面情况。我们可以在平时吃米饭的时候,将黑米、糙米、燕麦米、黑豆等替换一部分大米,你将收获大大的满足感。

三类富含酪氨酸的食物。酪氨酸是人体非必需氨基酸之一,补充酪氨酸能够很好地促进多巴胺的分泌。含有酪氨酸的食物是富含优质蛋白质的食物,比如海鲜类,像鳕鱼、金枪鱼、带鱼、扇贝;禽类、红肉类、蛋类、奶类、豆类等。

四类富含优质脂肪的食物。脂肪,可以调节生理机能、提供热量,构成身体物质和生物活性物质。健康脂肪含有 ω -3脂肪酸,而 ω -3脂肪酸是一种多不饱和脂肪酸,可以影响人的情绪和感觉,帮助调节神经递质,促进神经再生,在一定程度上缓解情绪低落。日常生活中,烹饪油类的选择及用量至关重要,它往往是摄入过多脂肪的元凶。我们不仅要控制食用油的摄入量,约为25—30克/天。还要交替使用植物油与动物油,避免单一油脂的长期摄入,推荐橄榄油、亚麻籽油、菜籽油、椰子油,特别是亚麻籽油含有丰富的 ω -3脂肪酸。

五类富含钙镁的食物。作为人体重要的矿物质,两者经常协同出现,参与体内多种化学反应。不仅能影响神经和肌肉的功能,还可以促进大脑分泌多种“情绪激素”,达到放松身心的目的。当人处于焦虑或压力状态下,会促使钙镁从尿液中排出,引起缺乏。而钙镁的缺乏又会进一步使神经更兴奋,加剧了紧张不安等情绪,因此我们要适当去补充这些微量元素。常见富含钙镁的食物,像芹菜、芝麻、虾皮、奶制品含有丰富的钙;南瓜子、松子、燕麦、荞麦、黑豆中含有丰富的镁离子,而一般颜色比较深的食物同样含有丰富的镁,像菠菜、紫菜等。

③ 三款纯天然情绪稳定剂

香蕉 作为运动健儿的宝藏食物,在激烈的赛场上,常常能见到它的身影。那是因为香蕉具有的营养素非常全面。一方面是因为它富含碳水,其中有一部分还是慢消化的抗性淀粉,作为低GI食物,可以持续稳定地释放葡萄糖提供能量;另一方面,它富含钾、镁及B族维生素,有助于缓解肌肉紧张,放松心情。最后,香蕉独有的甜味,可以完美替代工业糖,帮助迅速刺激多巴胺的生成,稳定情绪。

可可粉 作为巧克力的主要原料之一,它不仅含有脂肪、蛋白质及碳水化合物等多种营养成分,还富含有维生素、钙镁等。特别是镁的含量,每100克可可粉中含有高达400毫克镁。可可粉可以促进“快乐激素”的分泌,缓解压力带

来的不良反应。

市面上的可可粉,一般可分为未碱化和碱化。未碱化的,意味着可可粉是从可可豆中直接提取,所以保留了更多的天然营养成分,但口感比较苦涩;碱化,则是要经过高温烘焙和加工而成,会丧失一部分营养,但是口感更容易接受。

开心果 坚果是属于营养密度非常高的食物,被不少上班族、学生党作为必备的加餐零食。如果你存在晚上特别清醒、入睡困难的情况,那吃一把开心果是一个不错的选择。它不仅含有丰富的优质脂肪,褪黑素含量也是相当高。但是开心果因为含有 ω -6脂肪酸,这种成分会导致身体炎症的形成,所以要适量吃,大概每天10—15克足矣。

并且,槐花中的维生素C含量比不同发育时期的槐米都高,由大到小依次为:槐花>大槐米>小槐米>中槐米。

平衡的膳食将带来一种由内而外的健康。任何一种极端饮食都是不可取的,也没有一种食物一定是“垃圾食物”,需要的只不过是控制摄入的量。如果不小心吃多了,那就大大方方接受,享受生活,不给自己徒添烦恼。

健康直通车

20岁:痛风是老年病,关我啥事?
25岁:偶尔脚疼肯定是运动扭伤。
30岁:医生你说啥?我尿酸600?
别笑,说的就是你!

痛风八大误区一定要注意

西安高新医院疼痛科主任、疼痛学副主任医师李胜利表示,痛风主要有八大误区,平时在生活中一定要注意。

误区1:不吃海鲜就没事。真相是:内脏、浓汤、酒精(尤其啤酒)同样危险;
误区2:只关注嘌呤。真相是:果糖饮料(奶茶)、熬夜、突然剧烈运动更伤身;
误区3:年轻人不会得?真相是:痛风患者逐渐年轻化,奶茶、可乐喝大多是帮凶,果糖会加速尿酸生成;
误区4:只有男人会得?真相是:如果经常熬夜、压力大,不论男女,尿酸都可能悄悄升高;
误区5:痛风不痛就不用管?真相是:尿酸如果长期高,会在关节、肾脏沉积,导致关节变

健康小知识

不梳头发直接洗、用很烫的水洗发、用指甲抓头皮……这几个洗发误区你有踩雷吗?很多人认为洗发是日常小事,用水冲洗后抹上洗发水随便揉两下就好。但不少人发现自己的头发越洗越掉、越洗越少,因而烦恼不已。其实,洗发也有大学问,方法不对很容易伤害头发。什么样的行为会伤害头发,又该怎样正确洗发?笔者采访了南方医科大学珠江医院皮肤科医生梅奕洁。

梅奕洁表示,一些常见的伤发习惯,应当引起重视:不梳头发直接洗,头发在湿润时比较脆弱,而打结的头发会更容易断裂。头发刚浸湿就洗发水,会造成头发清洗不彻底或打结。洗发用过热或过冷的水,会刺激头皮,造成脱发。洗发水、护发素直接接触头皮,其中的化学物质容易渗入并堵塞毛囊引发脱发。洗发时用指甲抓头皮,因为指甲比较尖利,容易划伤头皮,引发细菌感染或毛囊炎症,导致

痛风8大误区,你知道吗?

专家提醒:痛风发作记住“三要三不要”

陈梦扬

形长痛风石或者肾结石,还可能损伤肾功能;
误区6:运动越多,尿酸降得越快?真相是:剧烈运动反而会升高尿酸。痛风患者可以做快走、游泳、骑车(温和有氧),不适合进行篮球、短跑、深蹲(无氧运动易诱发痛风);
误区7:痛风发作吃抗生素有用?真相是:痛风是尿酸结晶引起的炎症,抗生素无效。痛风发作,别自己乱吃药,及时找医生;
误区8:痛风患者不能吃任何豆制品?真相是:豆类嘌呤不等于危险嘌呤,豆腐、豆浆加工后嘌呤降低,适量吃没问题,干豆、腐竹则包含较高嘌呤,要少吃。
李胜利提醒:夏天吹空调脚受凉、冬天泡热水脚太烫,都可能诱发痛风。7成痛风在半夜疼醒,因为睡觉时体温下降,尿酸结晶更容易“扎”关节。

痛风发作时留意“三不原则”

痛风发作时应该怎么处置?李胜利建议,要抬高疼痛的脚(垫个枕头,高度以不让脚趾有下

坠感为准);要吃医生开的止痛药(不要随便用药);要24小时内冰敷(热敷会加重炎症),每次15分钟,间隔1小时。痛风发作有三不要:不要乱贴膏药(可能加重炎症);不要拼命揉搓关节(越揉越肿);不要喝骨头汤“补身体”(尿酸会飙升)。

“止痛不等于治好,急性期过后要坚持降尿酸,否则会反复发作。药不能乱停,别自己减量,尿酸忽高忽低更伤关节。找对医院,及时就医。”李胜利介绍,大家最该记住的是:尿酸高就像“热水里化盐”,温度一低盐就析出结晶扎关节。控制痛风要管住嘴(少甜少酒)、迈开腿(适度运动)、勤喝水,每天喝够2000ml水(白开水最佳);关节疼时用毛巾包冰袋冷敷,及时去医院;空调房记得穿袜子。

脚趾温度低于30℃时,尿酸溶解度直降50%,结晶析出速度堪比冰箱制冰;泡脚水温别超过40℃,太烫的水会让已经发炎的关节雪上加霜;无糖饮料里的代糖可能更坑爹,某些甜味剂会改变肠道菌群,间接升高尿酸;突然降温的雨天是痛风发作高峰日,气压变化也会让关节腔里的结晶“躁动不安”,一定要注意。

头发越洗越少? 这些误区当避免

姜晓丹

脱发。洗发水中含有化学成分硫酸盐,过量使用会导致头发干枯,严重的甚至会产生头皮屑。洗完头发不擦干就睡觉,因为头发湿的时候毛鳞片张开,如果在头发半湿半干状态下睡觉,会导致角质层变薄,令头发变得干燥。洗完头马上外出,紫外线容易导致断发、分叉,外出时最好撑伞或戴顶帽子防紫外线。

如何正确洗发?梅奕洁介绍,在洗发前,应当先用梳子把头发梳顺,将水温调整到温水状态。洗发时,充分湿润头发,至少冲洗两分钟,既能冲掉头皮上的脏东西,也可以促进洗发水起泡。之后将适量的洗发水揉搓出泡沫后再涂抹到头上,用指腹揉搓头皮,适当按摩有助于促进头皮的血液循环,但避免用指甲去抠。洗完可使用护发素保护头发,涂抹在发梢处即可,要避免直接接触头皮。冲洗时要确保洗发水、护发素彻底洗净,避免残留。

洗发后,可以用毛巾压干头发,再用吹风



机吹。先用热风吹到七成干,再转为冷风,用降温让毛鳞片逐渐闭合。洗发后也应当梳头,这样既能保持头发的整洁,也可以刺激、按摩头皮,促进血液循环,对大脑和头发都很有益。

洗发频率也有讲究,过勤过少都会导致脱发。头皮上有一些天然保护的油脂,洗发过勤会破坏头皮屏障,导致干燥、脱发,长期不洗则会油脂分泌失衡、伤害头发,建议根据发质及气候情况调整频率。

每天走多少步合适? 运动养生要“适度”

30分钟到60分钟、步数6000步至1万步为宜

杨彦帆

“大家现在喜欢通过走路锻炼身体,我们建议走路也要有度,一般30分钟到60分钟、步数6000步至1万步为宜。老年人的体能下降,30分钟至40分钟、4000步至6000步较为合适,还可以分两段或者三段来走路,这样对身体是有益的。”近日,在国家中医药管理局召开的新闻发布会上,中国工程院院士、全国中医运动医学中心主任朱立国给出建议。

运动养生需要注意:因人而异。比如,对于阴虚、气虚的人群,不推荐太剧烈的运

动,应以温和的散步为主,调息养神。运动中要观察自己的身体信号,特别是呼吸。运动中不宜出现呼吸急促、说话断断续续等情况。

不能过于疲劳,运动起来没有“度”,比如运动完之后腰酸腿疼,这样会适得其反。运动之后神清气爽,肌肉没有过度的反应和疲劳,这是比较好的“度”。

注意时间,锻炼时间以清晨为好。日出时锻炼对阳气的激发有好处;夜间则要注意保

护阳气,避免大量、剧烈的活动。

大多数人选择中等强度的运动为好。什么是中等强度?可以参考心率这一指标。运动心率保持在每分钟(220—年龄) $\times$ 0.6次至(220—年龄) $\times$ 0.7次之间。四川省骨科医院运动医学科主任罗小兵说,每个人体质不一样,因此运动适应方式也有不同。我们可以通过中医体质辨识、体质体适能评估和运动技术分析,了解身体机能的薄弱环节,找到伤病发生的关键因素。

维生素C是苹果的10倍

槐花,四五月份的美味与营养“宝藏”

薛庆鑫

芦丁的含量呈正相关,芦丁含量越高、槲皮素含量也越高。

叫“槐花”的都能吃吗?

槐花有洋槐花(刺槐花)和国槐花两种,可以直接供我们食用或泡水饮用的是洋槐花,香味浓烈;而国槐花一般不直接吃。

国槐花的芦丁含量要比洋槐花高得多,是其5—10倍,味道不如洋槐花,还可能刺激消化系统导致身体不适,需要炮制成生槐花、炒槐花和槐花炭,芦丁含量才会有所降低。

在外观上,这两种槐花也不一样:洋槐花的树枝上有刺,洋槐花干燥花呈白色且略带绿色,开花呈钟状,花冠白色,旗瓣近圆形,气味芳香,味道甘甜,沸水浸泡后,溶液为淡黄色;

国槐花的树枝上没有刺,国槐花呈棕黄色,皱缩而卷曲,花瓣多散落,开花呈钟状,颜色为黄绿色,旗瓣阔心形,味较淡微苦,沸水浸泡后,溶液呈褐色;

槐花的推荐吃法有哪些?

槐花除了能泡水喝之外,还能做很多美食,比如槐花饼、槐花饺子、蒸槐花、槐花炒鸡蛋。

槐花饼 将槐花清洗干净后沥干水分,放入面粉和打散的鸡蛋,加适量水搅拌均匀。平底锅刷油后倒上面糊,烙成两面金黄即可。

槐花饺子 槐花清洗干净后控干水分,和猪肉、葱姜蒜、十三香混合在一起做饺子馅。煮熟的饺子满屋香气飘飘,吃着也是鲜香四溢。

蒸槐花 很多蔬菜都可以和面粉一起蒸着吃,比如大家常吃的有芹菜叶、茼蒿、胡萝卜、豆角,都很美味。槐花也可以这样吃,清洗干净的槐花,加一些干面粉拌匀,放在蒸锅里蒸上几分钟就能吃,松散清香。

槐花炒鸡蛋 将洗净的槐花放入打散的鸡蛋中,撒少许食盐后搅拌均匀。热锅凉油,



油温上来后倒入混合好的鸡蛋液,翻炒熟透后就可以出锅了。吃起来不仅有鸡蛋的香味,还香甜可口。

春季槐花开满枝头,空气中飘散着槐花的清香,它不仅好看好闻还好吃。吃槐花不仅能品到清甜,还能摄入丰富的膳食纤维、维生素C以及黄酮类化合物,推荐大家趁鲜尝一尝。