

小心吃出心理疾病

增加谷物、新鮮蔬果、魚類攝入頻次可降低精神壓力風險

西班牙作家塞萬提斯有句名言：“所有的憂傷都能因麵包而減少。”這本是一句勸慰之語，但現代研究顯示，飲食確實可以左右人的情緒，影響人的心理。不久前發表在《英國醫學委員會公共健康》雜誌上的一項研究再次證實，現代人精神壓力不斷增大，可能與飲食有關係。

精神壓力與吃關係密切

研究人員採集了2016年6月和2018年5月在南京醫科大學第一附屬醫院健康管理中心參加常規體檢的8000多名成年人的基礎信息，並對其飲食、運動、烟酒習慣及自評心理狀況進行調查後發現，飲食對精神壓力有明顯影響。整體而言，增加新鮮蔬果、魚類的食用頻次可以降低出現精神壓力的風險；較高頻率食用油炸食品，精神壓力風險則會增加。此外，不同性別的人所受影響略有差異。女性每周吃甜點超過3天，每月飲酒1次以上且每次至少1杯（1杯指含有10克乙醇）會損害心理健康；每周吃魚超過3天，並保證雞蛋攝入量，可使精神壓力風險降低。對男性來說，每周吃肉超過5天、熏制食物超過2天，以及存在飲酒習慣，都會增加精神壓力風險；堅持食用谷物和魚類則有助降低損害程度。

分析認為，蔬菜水果的抗壓作用可能歸功於其富含的抗氧化物質，可減少氧化應激，從而減輕神經細胞損害；高膳食纖維食物則通過調整腸道微生物菌群來改善心理健康狀況；油炸食品中含有的反式脂肪酸、甜點中富含的脂肪，均被認為與心理壓力增加有關。

其他國家也有不少類似研究。6月12日，美國紐約州立大學賓漢頓分校發表的研究稱，常吃快餐、不吃早餐、攝入高血糖生成指數食物過多，會導致精神壓力；反之，水果和深綠葉蔬菜可降低心理壓力。2017年，《英國醫學雜誌·開放版》刊發的一項針對澳大利亞中老年人心理困擾的研究也顯示，增加果蔬的攝入量可能有助減輕心理痛苦。2016年，日本開展的一項研究同樣發現，食用油炸食品的頻率與抑鬱癥狀呈顯著正相關。

首都醫科大學附屬安定醫院抑鬱癥治療中心副主任醫師趙茜表示，雖然目前沒有研究表明某種特定食物可治療抑鬱癥，但從臨床來看，患者若能有意識地調整飲食，對緩解病情有一定輔助作用。

食物中的營養素可直接作用于神經

首都醫科大學附屬安定醫院抑鬱癥治療中心主治醫師付冰冰說，很多疾病都與身體炎癥反應有關，抑鬱癥等心理疾病也不例外。臨床發現，抑鬱癥、雙相情感障礙等患者體內的炎癥指標（如C反應蛋白、腫瘤壞死因子TNF-α、白細胞介素IL-1、白細胞介素IL-6等）水平都高於正常人，若選擇有助抗炎的飲食結構，使炎癥指標降下來，部分精神疾病的癥狀就能有所緩解。比如，2017年的一項研究發現，患有中度至重度抑鬱癥的人在調整至健康飲食結構至少12周後，超過32%的患者抑鬱、焦慮癥狀改善程度達到緩解標準。

若從營養學角度來看，中國中醫科學院西苑醫院臨床營養科主管營養師、國家註冊營養師張凡認為，食物對心理的影響可歸結於營養素的作用。很多營養素都屬於神經遞質前體，可有效調節神經遞質的水平，進而影響一個人的心理情緒。比如，食物中的酪氨酸可參與合成神經遞質多巴胺，當多巴胺大量釋放時，人就會產生愉悅感。



生活中可影響心理的常見營養素主要有以下幾種：

維生素。維生素B1、B6和B9（葉酸）都有保護神經系統的作用，可降低心理障礙患病風險，食物來源主要以綠葉蔬菜、全谷物類食物、瘦肉、奶制品等為主；維生素A、維生素C和維生素E都屬於抗氧化劑，可清除自由基，減少體內的氧化應激反應，從而降低焦慮、抑鬱風險，它們主要存在于動物內臟、新鮮蔬果、豆類、油料種子及植物油等食物中。

酪氨酸。作為人體必需氨基酸，酪氨酸能合成“快樂激素”多巴胺，有助緩解心理壓力，增添快樂情緒。很多高蛋白食物中都含有酪氨酸，比如瘦肉、蛋、奶、豆類等。

色氨酸。色氨酸是神經遞質5-羥色胺的前體。臨床認為，5-羥色胺水平較低的人更易出現抑鬱、自殺、攻擊性行為等負面表現；若能保證其含量水平，就有助於放鬆精神、抗抑鬱。色氨酸有着豐富的食物來源，如大豆及其制品、乳制品、堅果、貝類、紅肉等。

鋅。一些研究顯示，抑鬱癥患者體內的鋅水平較低，補充鋅有助於抗抑鬱藥更有效地發揮作用。鋅存在于全谷物、海產品及堅果等食物中。

鎂。鎂在神經機能的正常運轉中扮演著重要角色，可影響神經信號的傳遞，有助於鎮靜、安神。鎂含量豐富的食物包括綠葉菜、粗糧，以及香蕉、黑巧克力等。

硒。研究表明，增加硒攝入量能改善情緒並減輕焦慮，從而使抑鬱癥更易控制。富含硒的食物有全谷物、堅果、海產品等。

張凡提醒，無論哪種營養素，都不能離開“量”談“效果”，即攝入太少太多都不行。比如，碳水化合物的攝入會引起血液中色氨酸水平的上升，有助放鬆減壓，但食用過量就可能陷入惡性循環，令精神壓力倍增。付冰冰也表示，臨床上，很多年輕的抑鬱癥患者會有暴飲暴食的行為。過多能量的攝入影響了內分泌功能，增加了肥胖的風險，炎癥指標也會隨之上升，讓精神問



題變得更糟。

兩種飲食模式可整體調心

近年來，專業領域越來越關注食物與大腦的關係。比如，美國精神病學學會舉辦過多次“飲食與精神健康”的討論活動，麻省總醫院還專門成立了營養精神學科。但總體來說，這一理念在臨床上還不十分成熟和普及。一般認為，為了減壓或放鬆身心，專門去吃某一種食物的做法并不可取，多數時候祇能起到暫時的效果，張凡建議，應從飲食模式入手，養成良好的飲食習慣，整體性調節心理狀況。

地中海飲食。這種飲食模式強調多吃蔬果、魚類、堅果，其次是谷物類，烹飪時要用植物油代替動物油，尤其提倡用橄欖油。2019年，英國倫敦大學一項涉及3.6萬人的薈萃分析顯示，經常採用地中海飲食者，抑鬱癥風險降低了33%。此外，美國維克森林大學醫學院的研究稱，地中海飲食或將提供一種相對簡單的方法，用于減緩心理壓力帶來的負面影響。

得舒飲食（DASH，防高血壓飲食）。其飲食原則是多吃全谷物和蔬菜，選擇低脂或脫脂奶，減少油脂和鹽的攝入量，盡量不吃甜點。美國拉什大學醫學中心經過長達6.8年追蹤研究發現，與堅持DASH飲食較差的受試者相比，那些依從性最高的受試者患抑鬱癥的可能性要低11%。

付冰冰說，上述兩種飲食模式有益心理的原因均與其抗炎性有關，因為過量進食高油、高糖和過度加工食品都會增加身體炎癥反應。但有助抗炎的飲食結構不祇這兩種，多數情況下，堅持多吃蔬果、谷物，增加魚類等不飽和脂肪酸攝入，限制飽和脂肪和反式脂肪攝入等，都可能產生類似的效果。若確診患上精神心理疾病，應聽從醫生建議，個性化調整飲食。

專家最後強調，緩解心理壓力、調整心理狀態是一項綜合工程，不能祇靠吃解決。南京醫科大學的新研究也顯示，堅持每周3次、每次至少30分鐘的中等強度體力活動，有助減輕精神壓力。研究者認為，調整日常飲食和增加體育鍛煉可能是目前緩解精神壓力更經濟實惠的方法。



不戴帽子曬太陽傷大腦

各地氣溫上升，戶外活動的人也逐漸增多了。不過，丹麥哥本哈根大學研究人員警告，夏天進行長時間戶外運動時盡量戴上帽子，因為頭部直接暴露在陽光下，會損傷運動與感知能力。

參與研究的志願者年齡在27~41歲。在測試他們的運動、感知的實驗中，研究人員用燈光照射他們身體不同位置。實驗顯示，當燈光照射背部、側身與頭頂時，他們的運動、感知表現更差。實驗結果表明，在沒有保護的情況下，暴露於陽光下會損傷大腦功能，這一結果對從事建築業、交通運輸業以及農業的人員有所影響。

研究人員表示，隨着全球氣候變暖，熱效應對健康、行為損傷已是全社會面臨的挑戰。尤其是對於那些長期從事戶外工作的人來說，戴上帽子，保護頭部免受陽光的直接照射十分重要。

高溫駕車，油別加太滿

炎炎夏日，司機開車容易出現犯困等問題，車子也會因為天氣原因容易產生異常，稍不注意就可能發生危險。車內溫度過高是夏季開車的主要問題，此外還要注意哪些呢？

高溫天氣，車輛加油不可過滿。汽車油箱蓋都設有通氣孔，如果汽油加得比較滿，行駛中的顛簸會使汽油溢出，遇上靜電就會引發火災。同時要加強電氣線路的檢查，以防老化起火。另外，還要記住不要在車內放置打火機、香水、電池、碳酸飲料等易燃易爆物品，以防車輛經過強烈陽光暴曬後，導致打火機等發生爆炸或自然引起火災。

輪胎氣壓別太高。高溫之下，路面溫度將可能達到60℃~70℃，如果輪胎氣壓過高，一旦有異物稍微碰到輪胎的薄弱處都很容易導致爆胎。因此，夏季一定要經常注意檢查輪胎氣壓，切勿超速、超載。行車2小時應該休息一會，主要是給輪胎降溫，但切忌馬上用冷水澆胎，這樣會大大縮短輪胎的壽命，也可能會引起爆胎。出發前要全面仔細檢查輪胎，存在鼓包、撕裂等有隱患的輪胎切忌上路。如果行駛當中發生爆胎，司機應緊緊控制方向盤，緩踩制動，使車輛平穩減速停車。千萬不能緊急制動，因為容易導致甩尾甚至側翻。

水溫高停車降溫。水溫高是車輛在高溫天氣時出現的常見現象。水溫過高加速磨損，不利于潤滑，油耗增加，還容易引起水箱爆裂。行駛中，如果發現水溫表的指針快接近紅綫，應盡快降低車速，把汽車開到陰涼的地方停下。為避免對發動機造成損傷，停車後不要馬上熄火，而應該讓發



動機先怠速運轉一段時間。如果水溫還降不下來，就應將車熄火，檢查發動機的冷卻液。但要注意不要馬上打開水箱蓋，否則容易被蒸汽燙傷。

留意異味、異響等危險徵兆。使用年限在四五年以上的老舊車輛會有自燃的隱患，車主應注意進行定期檢測，看看有無出現老化的油管、電綫等，有無電綫裸露或者油路的泄漏。行駛時，車主應該留意車輛危險徵兆，如異味、異響或車用電器功能失靈等。

如果車輛在行駛過程中突然發生了自燃，應該馬上將車開到人少的地方靠邊停下、熄火；立即取出滅火器，對着起火部位噴射；如果發現發動機處有煙或有火花，一旦打開引擎蓋，容易灼傷手掌，火苗也會因接觸充足的空氣而加大；要及時給油箱和燃燒的部分降溫滅火，避免發生爆炸。