

9. 充足的礦物質(鈣、鎂與鋅)：

鈣、鎂與鋅等礦物質可協調神經傳導、放鬆肌肉及舒緩壓力，含量較多的食物如乳製品、小魚乾、牡蠣、蛤、豆腐、深綠色蔬菜、堅果等。



10. 含咖啡因的飲品勿過量：

咖啡因會刺激釋放各類神經傳遞物質，因此食用後會有樂觀興奮的感覺，若有飲用咖啡習慣者，為避免咖啡因上癮，建議每天咖啡因攝取量勿超過300毫克。



咖啡 ≤ 2杯/天

11. 飲酒要適度：

酒精是中樞神經的抑制劑，少量飲用時，會出現欣快感，長期過量飲酒易導致憂鬱症。建議男性每日勿超過2個酒精當量；女性勿超過1個酒精當量。(1酒精當量相當於15公克酒精)



紅葡萄酒 ≤ 120~240cc/天

12. 甜食要節制：

少量甜食會讓人感到愉悅，但攝取過量將消耗過多維生素B群，易影響情緒或加重憂鬱。且甜食會刺激胰島素大量分泌使血糖快速的上升及下降，致容易疲勞及情緒不穩定。



糖 ≤ 45公克/天 (點心)

每日建議攝取量及份量代換

類別	份量說明	圖片範例
五穀根莖類 (2~3碗)	1碗飯計4份五穀根莖類 1份=飯 1/4碗=稀飯 1/2碗 =燕麥片 3湯匙=饅頭 1/3個 =熟陽春麵 1/2碗=吐司1/2片 =地瓜 4塊=熟綠(紅)豆1/3碗 ◎建議每天1~2碗以全穀雜糧取代	
蔬菜類 (4~5份)	1份=各色蔬菜 100公克 (煮熟蔬菜每份約 1/2~2/3碗) ◎建議多顏色蔬菜搭配為佳	
水果類 (3~4份)	1份=小蘋果 1個=葡萄 13粒 =西瓜約 10小片=棗子 2顆 (每份約一個拳頭大或1碗) ◎建議以綜合水果為佳	
奶類 (1~2杯)	1份=全脂/低脂鮮奶 1杯(240ml) =低脂奶粉 3湯匙=乳酪 2片 =原味酸乳酪 1個 ◎建議以低脂牛奶為主	
油脂類 (2湯匙)	1湯匙計3份(茶匙)油脂類 1份=植物油 1茶匙=核桃 2粒 =杏仁果8粒=黑芝麻粉 2湯匙 ◎建議每日1湯匙油脂以堅果取代	
蛋豆魚肉類 (4~6份)	1份=雞蛋1個=傳統豆腐 80公克 =小三角油豆腐 2個 =秋刀魚 1/2條=草蝦仁 6隻 =瘦肉(魚、雞、豬、牛) 1兩 ◎建議每日攝取1兩深海魚類	

營養相關疑問請洽各院區營養諮詢門診

臺北市立聯合醫院網址: <http://www.tpech.gov.tw>

臺北市立聯合醫院 松德院區 營養科 關心您



樂活飲食

-舒壓解憂營養策略

什麼是憂鬱症？

憂鬱是一種正常的情緒，當人遇到挫折、失落、不如意，難免會鬱悶不快樂，但是如果鬱悶的情緒過於嚴重無法控制，影響日常活動，且持續的時間超過2個星期，就要小心可能是憂鬱症。

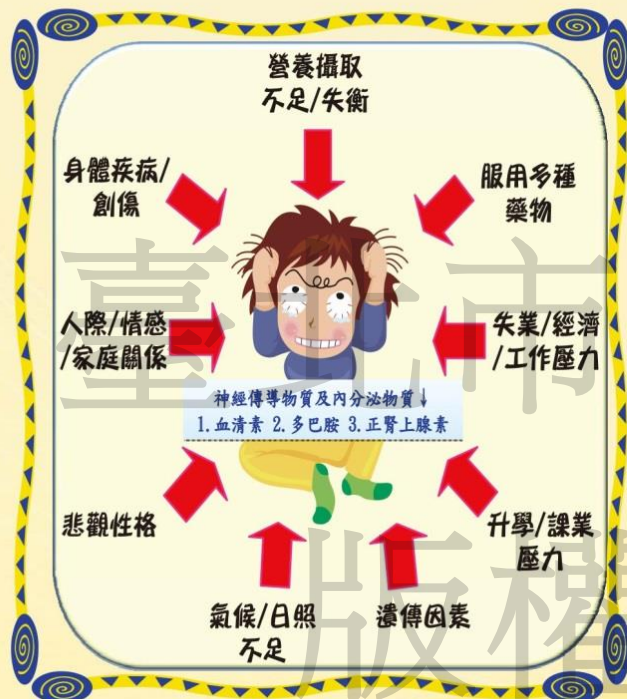
憂鬱症的症狀如下：



為何會得憂鬱症？

- 憂鬱症可能是基因遺傳、心理社會和腦內神經傳導物質不平衡等，多重因素所導致的一種疾病。
- 體內幫助快樂的神經傳導物質，包括血清素、多巴胺及正腎上腺素等三種，若分泌不足將導致煩躁及情緒低落。

造成憂鬱情緒的因素如下：



營養與憂鬱

憂鬱情緒可能與缺乏以下營養素有關



抗憂鬱營養策略：

1. 採健康均衡飲食原則。
2. 維持理想體重及腰圍。
3. 適量的蛋白質：
蛋白質提供酪氨酸，可增加神經傳導物質多巴胺、正腎上腺素的製造，改善憂鬱並增加專注力。
4. 適量的醣類：
醣類有助於血清素的製造，可舒緩壓力，尤其是全穀雜糧類食物，還可以穩定血糖，有維持腦部安定作用。



男性 < 90公分；
女性 < 80公分



全穀雜糧類佔主食的一半

5. 多選用富含ω-3脂肪酸的食物：

ω-3脂肪酸如 EPA 和DHA，是魚油中的主要成份，有助改善憂鬱情緒，其主要的食物來源為魚、秋刀魚等）。



1兩深海魚/天
(約6兩/週)

6. 多選用富含維生素B群(B1、B2、B6、B12、葉酸和菸鹼酸)的食物：

維生素B群缺乏時，會有疲倦、情緒不穩、緊張及易怒情形，其主要的食物來源為全穀類、奶類、豆類、肉類、蔬菜類及啤酒酵母等。



全穀類富含維生素B群

7. 多選用富含抗氧化營養成份(如維生素C、E、胡蘿蔔素及多酚類)的食物：

抗氧化營養成份可保護腦部對抗自由基的傷害，其主要的食物來源為蔬菜、水果、綠茶、可可等。



富含抗氧化營養成份

8. 充足的維生素D：

維生素D含量較多的食物為全穀雜糧、奶蛋魚肉豆類等。陽光除了可以提振精神，改善情緒外也是維生素D的天然來源，建議在早上或傍晚在日光下活動約30分鐘。



早上或傍晚曬太陽
30分鐘/天