

- 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：



每日建議攝取量及份量代換

類別	份量說明	圖片範例
全穀根莖類 (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	
豆魚肉蛋類 (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	

圖片來源:台灣食物圖鑑

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個酒精當量(15公克酒精)約等於以下酒類的量：



30 cc高粱酒 / 40 cc威士忌 150 cc 葡萄酒 350 cc 啤酒

13. 生活調適五步驟：

- 運動：運動能提升腦內好的嗎啡活性，改善憂鬱、減少憂鬱的復發。
- 放鬆：規律生活、睡眠充足、靜坐、轉移注意力等方式，讓自己放鬆。
- 減壓：尋找親人或朋友傾訴，不要壓抑情緒。
- 耐心：治療憂鬱症要有耐心。
- 尋求協助：當你有了想傷害自己的念頭時，請務必尋求協助。

臺北市立聯合醫院 松德院區 營養科
張惠萍、黃薰儀 編撰
營養部、各院區營養科 審定
門診時間、連絡電話請參考
臺北市立聯合醫院網址：
<http://www.tpech.gov.tw>

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感覺，若有飲用咖啡習慣者，為避免咖啡因上癮，每天咖啡因攝取量勿超過300毫克。

項目	容量(ml)	咖啡因含量(毫克)
濃縮咖啡	30~40	75~120
美式咖啡	300 (約市售中杯)	100~150
拿鐵		70~110
無咖啡因咖啡		3~5
紅茶	250	50~83
烏龍茶		50~67
綠茶		23~52
奶茶		95
可樂	355(1罐)	33~45



12. 甜食要節制：

少量甜食會讓人感到愉悅，但其中添加的精緻糖(如：葡萄糖、蔗糖、高果糖玉米糖漿等)會消耗體內的維生素B群，攝取過量易影響情緒或加重憂鬱。且精緻糖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。建議每日添加的精緻糖勿超過30克(約2湯匙)。



≦糖30公克/天



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：



憂鬱症治療方法：

- ❖ 藥物-依精神科醫師指示服用抗憂鬱藥物。
- ❖ 心理-臨床心理師提供認知行為治療並協同社工給予精神及生活上的協助。
- ❖ 飲食-營養師評估營養狀態，提供飲食計畫。

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. 多元化飲食，獲取充足營養素。
2. 定期監測體重及腰圍：
避免6個月內體重增減達原體重的5~10%。
例如體重60公斤的人，增減3~6公斤。
理想腰圍：
男性 < 90公分；
女性 < 80公分
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。

蛋白質食物來源

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深海魚類（如：鮭魚、鱒魚、鯖魚、秋刀魚、蝦、牡蠣或花枝等），每週至少攝取約6兩（約1兩/天）。



深海魚富含EPA和DHA

6. 多選用富含維生素B群的食物：

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。



蔬果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、奶類、豆魚肉蛋類等。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。



規律運動
(150分鐘/週)

最佳日曬時間：

第一段：上午6-10點（夏季6-9點）

第二段：下午4-6點

建議在無塗抹防曬油及穿著抗UV外套下，每次日曬20-30分鐘（夏季日曬時間為10-15分鐘）。

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、放鬆肌肉及紓緩壓力，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。

