

不开心 吃点“快乐食物”

合理、规律的三餐,结合特意选取的食物,有助调整秋季产生的不良情绪

核心提示

进入农历九月,深秋气息愈加浓厚,逐渐走低的气温不但考验着人们的抗寒能力,也会给人的情绪带来一定的冲击,不少人容易被焦虑、郁闷等消极情绪困扰。此时,既可以为身体补充特定的营养元素,也可以选食一些含有“开心因子”的食物,将之融入一日三餐中,有助于对抗因悲秋产生的坏情绪。

□本报记者 陈士奇/文 CFP/图

补充营养素 有助缓解“悲秋”情绪

“秋季中有人常感到情绪低落,这不仅与骤降的气温、萧瑟的环境有关,也可能是因为人体缺乏某些营养元素,如B族维生素、维生素C、钙、镁等。”高级公共营养师郑华霖介绍,由于秋季的日夜温差较大,逐渐缩短的日照时间,会让人体的新陈代谢和生理机能均受到抑制,容易引起内分泌功能紊乱,进而导致一些“悲秋”情绪,如伤感、焦虑、烦闷等。

那么,要如何才能及时排解负面情绪?对此,郑华霖建议,从饮食方面着手的话,日常可以适当吃一些“能让人开心起来”的食物,譬如富含膳食纤维的食物,如含可溶性膳食纤维的水果、藻类、豆类、薯类等,以及含有不溶性膳食纤维的谷物、蔬菜等,这些食物所含有的膳食纤维被人体摄取后,不仅能清理肠道、促进排毒的作用,对改善情绪也有帮助。选食一些带有甘甜味的水果,也能给人们带来愉悦心情,如香蕉

中含有色氨酸,其在食用后会转化为5-羟色胺,能帮助人的心情变得安宁,有助于减轻悲观状态及缓解抑郁情绪。而含有丰富铁元素的樱桃,在食用后不仅能帮助预防缺铁性贫血,还能够给人带来好心情,有助于克服紧张、焦躁状态,因此,在心情不好的时候,吃点樱桃能起到改善心情的积极效果。此外,甜瓜中含有一种能够帮助人体制造“快乐激素”的氨基酸,在食用后也能改善精神忧郁,对于缓解紧张情绪也有作用。

及时为身体增补一些含有特定营养元素的食物,同样对改善情绪有积极作用。对此,高级公共营养师、高级营养师刘壹婷介绍,B族维生素及维生素C,都是有利于调节情绪的营养元素。以B族维生素为例,被喻为天然的“减压剂”,通过食用燕麦、麦芽、小米、黄豆、黑豆、红豆、葵花子、花生、玉米、杏仁、鸡肉、香菇、茄子、芹菜、鸡蛋等获取B族维生素后,不但能帮助调节内

分泌,还有平衡情绪、松弛神经等作用。此外,要尤其注意维生素B9即叶酸的补充是否充足,若是身体缺乏了这种维生素,容易导致失眠、健忘、焦虑等问题。多吃芦笋、菠菜、油菜、卷心菜、西兰花、南瓜、木瓜、小番茄、牛油果、芒果等食物,都可以补充叶酸。另外,当人感到压力倍增时,身体中的压力激素会急剧上升,为了抑制它,可以适当多补充一些维生素C,红椒、青椒、萝卜缨、羽衣甘蓝、芥蓝等,都是维生素C含量较高的蔬菜。另外,在日常生活中选食猕猴桃、草莓、沙棘、冬枣、刺梨等富含维生素C的水果,也有利于疏解压力及缓解焦虑。

此外,郑华霖提醒说,当你感到被“悲秋”情绪侵扰时,可以适当食用一些含有钙、镁等微量元素的食物,如绿叶蔬菜、芝麻、坚果、牛奶、虾皮、紫菜等,这些食物含有钙、镁等营养元素,能起到平稳情绪的作用。



时令果蔬掌故 337

脆甜的“小苹果”

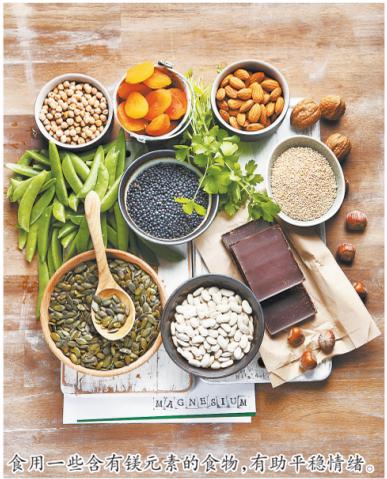
冬枣含有多种维生素及微量元素,有助于提高人体免疫力、促进消化及养润皮肤

冬枣,又名雁来红、苹果枣、冰糖枣等,成熟期多在10月至11月期间,由于主要生长地大多在北方地区,当地人寒较早,故而得名“冬枣”。新鲜采摘的冬枣,吃起来皮薄肉脆且清甜多汁,口感、外形似如一个缩小版的苹果,因此其也有“小苹果”这一别称。在中国,山东、山西、河南、河北、陕西、甘肃、宁夏、新疆等地都有种植冬枣。

冬枣含有丰富的营养成分,如蛋白质、膳食纤维、多种氨基酸、维生素A、维生素C、维生素E等多种维生素,以及钾、钠、铁、铜等多种微量元素。由于冬枣富含维生素C以及多种氨基酸,这些元素与身体免疫功能有着密切关联,为人的生长和代谢提供了一定的物质基础,因此日常食用一些冬枣,对提高身体的抵抗力可起到积极作用。它含有的丰富铁元素,有利于促进人体的造血功能,提高血红蛋白含量及增强血液的供应能力,有助于改善贫血的症状。而冬枣中含有的膳食纤维,能促进肠道蠕动,既能帮助预防便秘,也有助消化和排毒,有维护消化系统健康的效果。此外,冬枣中含有多种维生素、糖类及矿物质,这些营养元素被人体摄入后,不仅有助于细嫩肌肤,还有利于提高皮肤的抗氧化能力,减少皱纹生成及延缓衰老。需要注意的是,冬枣的糖分含量较高,一旦摄入过多不利于控制血糖,血糖指数偏高的人或是糖尿病患者要控制食用量,不宜多食。另外,脾胃功能较弱的人群,也不宜过量食用冬枣,以免对胃肠道造成负担,或是引起腹胀、腹痛、腹泻等胃肠不适症状。

除了鲜食之外,与不少水果一样,冬枣也适宜拿来成果汁、果酱、果泥等食物,或是作为烹制热菜汤饮的食材。对此,私房菜大厨陈方琳介绍,在深秋时节,若是感觉食欲不振,可以尝试将冬枣与梨子、苹果、酸奶等一起搅拌成奶昔来饮用。若是喜好热饮,可以用冬枣搭配菊花、金银花等同煮,由此制成的果香花茶,不仅喝起来清爽可口,还有不错的润燥之效。另外,在烹煮各种咸甜汤饮时,也可以将冬枣作为配材。例如在煮蛤蜊汤、炖瘦肉汤时,可加入冬枣增甜去腥,或在熬煮甜汤时,将冬枣与银耳、木瓜、冰糖一起炖,不仅果香浓郁,饮用后还有助于健脾润肺。

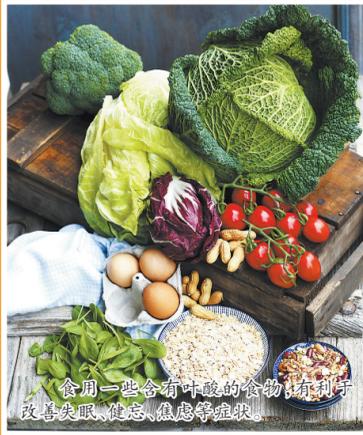
□本报记者 陈士奇/文 CFP/图



食用一些含有镁元素的食物,有助平穩情緒。



深秋时节感到情緒不佳时,可以吃香蕉等能让人开心的水果。



食用一些含有叶酸的食物,有利于改善失眠、健忘、焦虑等症狀。



以奶制品、黑巧克力、坚果等充當點心,在补充能量的同时也利于改善心情。

选吃点心 “带走”坏心情

“日常饮食不规律,也容易让人产生不好的情绪。”在郑华霖看来,一些日常饮食中常见的坏习惯,如不吃早餐、过午不食,时常饥一顿饱一顿,都会使身体常有一大段时间处于禁食状态,可能会引起低血糖的问题。一旦人体出现低血糖,不仅会感到疲劳、乏力、头晕、出汗,精神上也会受到影响,精力下降、注意力不集中、烦躁、易怒、焦虑等。“想要让心情保持愉悦,不被负面情绪困扰,在日常饮食中就要注意保持每日规律地进食三餐,在摄取足够能量的同时,也让每日膳食种类尽量丰富一些。”郑华霖介绍说,要注意挑选主食,因为这些能够给人体带来饱腹感的食物,也会对人的心情起到正面影响,如全麦面包、红薯、糙米、胚芽米等都含有丰富的碳水化合物和B族维生素,将之作为主食,在食用后既有益于维护神经系统的稳定,加快代谢,同时还会帮助对抗压力及抵抗抑郁。

如果两餐之间想要吃些点心来补充能量、提振精神,让心情“明媚”起来,郑华霖建议选择低脂牛奶、酸奶、奶酪

等乳制品或是一些原味坚果,因为这些食物被人体吸收后,既有充饥之用,也能有效帮助改善紧张、暴躁或焦虑等不良情绪。若是饥饿感较为明显,则可选择黑巧克力作为点心,这也是一种能给人带来好心情的食物。这是因为黑巧克力中含有可可碱、咖啡因和苯乙胺等物质,这些物质能促进大脑释放内啡肽,可帮助改善情绪。除了黑巧克力之外,一些含糖食物,如巧克力、蛋糕、布丁等,所含的糖分相对较高,食用后会引发胰岛素的生成,而胰岛素确保糖分进入细胞中会留下色氨酸进入大脑,之后会被合成成为复合胺,当复合胺停留在脑神经中,会对人的情绪产生积极的影响,这也是为何不开心时会有想吃甜食的想法。但是,由于糖在人体内分解产生能量时,会产生丙酮酸和乳酸等代谢物,这些代谢物靠含维生素B1的酶分解,一旦维生素B1不足,代谢产物积蓄在人体内,反而容易造成坏情绪的产生,因此食用甜食一定要控制好量,不宜进食过量,以免适得其反。



冬枣皮薄肉脆且清甜多汁。

学着做药膳

深秋烹煮海参 加些补身汤料

海参是不少人烹煮秋菜时常常选用的海味食材,其煮熟后口感脆嫩滑口,内含的蛋白质及多种的维生素、微量元素,对增强人体免疫力也有帮助。

由于海参自带的味道较淡,为了不至于寡淡,中餐大厨李明师傅建议,在烹煮海参时,可以适当加入一些能增味的食材,例如新鲜的蔬果、肉材,或是五谷杂粮,又或是药膳兼用的补身汤料。以炖汤为例,在备料时,可以选用有着润肺平喘、止咳化痰等食效的虫草作为配料。同时,为增汤饮的甜味与鲜味,亦可再添加虫草花、枸杞、红枣等各式暖色系汤料,有了这些自带补身效用的汤料加入,由此炖制的海参汤,吃起来鲜甜爽口,还有益胃生津、滋补肝肾等多种补身食效。

□本报记者 陈士奇/文 CFP/图



炖海参时,可以加入虫草、枸杞、虫草花等汤料。

秋食柑橘类水果有讲究

进入秋季后,各种柑橘类水果应季上市,如橙子、柚子、橘子、金橘、芦柑、葡萄柚、西柚、柠檬等,不仅吃起来汁水丰盈又酸甜适口,也可以为人体提供丰富多样的营养补给。

橘子富含维生素C和柠檬酸,具有美容、消除疲劳的作用,而橘子所含的橘皮苷,还可以帮助人体加强毛细血管的韧性,有降血压、扩张心脏的冠状动脉的作用。橙子相较于其他柑橘类水果,含有较多的锰元素及钾元素,食用后能帮助改善身体缺钾时出现的体力下降、全身没有力气以及精力不足等不适感。可以连皮带肉一起食用的金橘,因为果肉、果皮中含有金橘苷、丁香苷、松柏苷等营养元素,在食用后能起到软化血管、帮助降低血压的效果,同时,金橘中还含有大量的维生素P,这一营养在被人体摄取后,有利于增强人体血管壁的弹性,促进全身血液的运行。另外,富含大量番茄红素的葡萄柚,在食用后有较好的抗氧化效果,是一种有助养颜、护肤的“美容水果”。而柚子因含有丰富的碳水化合物、维生素、粗纤维等营养物质,能起到增强免疫力、改善消化不

良、降血糖等诸多食效。

虽然柑橘类水果含有丰富的营养,但食用时也不可以过量。《中国居民膳食指南(2022)》指出,成年人一般每天摄入200克至350克水果比较适宜。将这一推荐的水果摄入量“换算”成柑橘类水果,大概是为每日食用两个中等的橙子、橘子,或是三四瓣的柚子。对此,营养专家建议,虽然不少柑橘类水果吃起来不会太甜,但它们大多数含糖量都不低,一般都在10%至12%之间,金橘、橘子等含糖量还达到13%或是超过13%。因此,日常食用柑橘类水果要把握好食用量,避免摄入过量的糖分而引起血糖指数波动,或是埋下肥胖隐患。不仅如此,过量食用柑橘类水果也容易引起口干舌燥、咽喉痛、便秘等“上火”问题,这时需要停止食用,也可以通过多喝水的方式,或是搭配饮用一些凉性茶饮,如菊花茶、金银花茶等来帮助身体降火。

日常食用柑橘类水果时,要注意以下三个方面:

一是食用时间的选择,以橙子为例,不适合在餐前或空腹时食用。这是由于橙子含大量有机酸,在空腹时被人体摄取容

易刺激胃黏膜,引起胃部不适。

二是食用时要结合自身情况。例如胃酸分泌过多的人要尽量少食或不食柠檬。正在服用降脂药、降压药、镇静安眠药、抗过敏药、免疫抑制剂类药物的期间,也要避免食用西柚、葡萄柚等柑橘类水果。另外,从中医角度分析,橙子偏凉性,脾胃虚

寒、怕冷怕凉、手脚冰凉、餐后腹胀的人,在秋冬时节也要少食橙子。

三是食用后做好口腔清洁。这是因为柑橘类水果中含有有机酸,其残留在口腔中容易对牙齿带来损伤,建议在吃完柑橘类水果后,要及时漱口或者刷牙。

(陈士奇/整理 CFP/图)



吃柑橘类水果不要过量,以免摄入过多糖分。



规律吃三餐,保持好心情。