

八、容易讓人產生憂鬱的食品

根據生機電子報指出，有些食品對於我們人類的身心會產生一些不良的影響，以下是五種容易讓人產生憂鬱的食品，提供作為參考：

1.過量的咖啡

一些有喝咖啡習慣的人，一旦少了咖啡，通常會有頭痛、憂鬱現象發生。甚至有些對咖啡較敏感的人，一天喝了五、六杯咖啡後，會出現緊張、興奮、好動不安等類似精神病的症狀。

2.酒

美國國立精神健康研究中心湯瑪士尤德博士發現，有些人在喝酒後 6~12 小時，會出現恐慌症的症狀，這種人面對焦慮的反應會超出正常。

3.糖

攝取太多糖，會讓胰島素大量分泌，但沒有持續的食用糖類食物，使血糖又急速降低，反覆且劇烈的變化讓心神疲勞。

4.高油的食物

吃太多油，動脈會遭受低密度脂蛋白（LDL）（註一）阻塞，而傷害了腦部的循環。而且吃了高油的食物，也會製造大量的自由基，自由基與神經元接觸，就會傷害神經元，產生憂鬱的現象。

5.加工食品

餅乾、蛋糕、速食等加工食品在製造過程中已經喪失不少身體所需的維生素和礦物質。人體缺乏維生素及礦物質時，會影響內分泌，造成憂鬱的現象。

註一

根據台灣製藥健康頻道網站指出，脂蛋白至少包括極低密度脂蛋白、低密度蛋白及高密度脂蛋白，各類脂蛋白含有不同比率的膽固醇、三酸甘油酯、磷脂質及蛋白質。

極低密度脂蛋白(Very Low Density Lipoprotein, VLDL)

主要成分為三酸甘油酯，於肝臟或小腸內合成。若食入大量脂肪或醣類，另增加極低密度脂蛋白的合成。

低密度脂蛋白(Low Density Lipoprotein, LDL)

血中 60-70%的膽固醇是由低密度脂蛋白攜帶，主要是將膽固醇由肝臟帶到週邊組織。低密度脂蛋白—膽固醇過高所引起的高膽固醇血症是冠狀動脈硬化和心臟疾病的危險因子，所以低密度脂蛋白—膽固醇被稱為"壞"的膽固醇。

高密度脂蛋白(High Density Lipoprotein, HDL)

血中 20-30%的膽固醇由高密度脂蛋白運送。主要是將週邊組織的膽固醇帶回肝臟代謝。高密度脂蛋白—膽固醇越高，罹患冠狀動脈心臟疾病之機率越低，所以高密度脂蛋白—膽固醇被稱為"好"的膽固醇。

全文轉錄自生機飲食電子報 90 年 7 月 03 日 星期二

台灣製藥健康頻道 <http://www.daiichipharma.com.tw/health.htm>