

# 民以食為天

利用「食」輕鬆抗逆！



## 三文魚

三文魚的奧米茄3脂肪酸亦有助預防抑鬱症、炎症和保護腦神經的作用。100克三文魚約有0.3克奧米茄3脂肪酸，美國心臟協會建議每星期進食兩份共200克含豐富奧米茄3的深海魚。100克三文魚同時含有0.82毫克維他命B6和36.5微克硒質，維生素B6是神經傳導素的重要元素，有助製造血清素，提升正面情緒，協助神經系統傳導功能。



## 菠菜

100克菠菜含有194微克葉酸，可以合成快樂荷爾蒙血清素，有舒緩神經和達致放鬆作用。中國營養學會建議，每日攝取400微克葉酸，約等於3碗菠菜。葉酸是水溶性維他命，建議用快炒、快灼方式烹煮菠菜，以減少葉酸流失。另外，100克菠菜含有2.71微克鐵質，補充鐵質有助減少情緒不安。



## 生蠔

100克蠔約有39毫克鋅質，有助大腦神經細胞的代謝和平衡情緒作用。建議男性每日攝取12.5毫克鋅，而女性攝取7.5毫克。但食蠔時，不要與穀物和豆類同吃，因為兩者都含有植酸，會阻礙鋅質吸收，相反，雞蛋、肉類和魚的胺基酸有助吸收鋅質。但攝取過多鋅質，會引致銅質不足和貧血現象，減低免疫功能。

## 南瓜籽

100克南瓜籽含約0.6克色胺酸，有助大腦製造有快樂荷爾蒙之稱的血清素，可以改善情緒。南瓜籽亦含豐富酪胺酸，可以刺激體內製造多巴胺及正腎上腺素，帶給人們工作動力，有助控制大腦的欣賞和快樂中心。含豐富鎂質的南瓜籽亦有助穩定神經、放鬆肌肉、舒緩焦慮和失眠、改善情緒。男性建議每日攝取400毫克鎂質，女性是310毫克。由於南瓜籽含有油分，25克約75粒南瓜籽含有1份油，有45卡路里，建議一日食用一湯匙份量。

