

朱古力真能令人開心？

「我為你堅守崗位，你為我留守在家。」不少港人同心抗疫，盡量減少外出。近日當我致電「賽馬會流金匯」會員以了解及跟進他們的營養及飲食情況時，他們坦言現時幾近「三步不出閩門」，並抱怨因長時間困在家中，產生了不少負面情緒，問我可有些「開心食物」推介？同時想知道進食甜品或朱古力是否有助紓緩抑鬱情緒。

今天我們就來看看，這世界是否真有Happy Food存在？

朱古力是最普遍被認為有益及最易購買得到的「開心食物」。朱古力主要由可可固體、可可脂及糖組成，當中可可固體含有可可

多酚，能刺激大腦製造血清素，令人開心及紓緩情緒。黑朱古力的可可固體比例較高，所以具較高抗氧化功效，糖份比例亦較低。但若長期進食大量朱古力以交換好心情，恐怕經過一段時間後，血脂及體重等都會節節上升，得不償失呢！

其實，不少食物都富含抗抑鬱功效，大家不一定只選朱古力啊！根據2018年《世界精神學期刊》(World Journal of Psychiatry)研究指出，以下8款食物含有較高密度的12種抗抑鬱營養素，分別為蠔、青口、三文魚、西洋菜、菠菜、羅馬生菜、椰菜花和草莓。這些食物都含豐富葉酸、鐵質、長鏈奧米加3脂

肪酸(EPA和DHA)、鎂、鉀、硒質、硫胺素、維生素A、維生素B6、維生素B12、維生素C和鋅。

近年研究指出，腸道環境菌群狀況對於情緒及健康兩者間有密切關聯。地中海飲食近年亦被推廣為抗抑鬱的均衡飲食。研究人員建議應先嘗試改變現有食物選擇來改善情緒，下一步才嘗試加入益生菌或益生元以改善腸道。

建議大家應先減少食用加工食品，及減少攝入食物添加劑及防腐劑，以免影響健康腸菌量，並多選未經加工食物。纖維和植物化合物營養素攝取都不可少，多選不同顏色的蔬果，並均衡攝取不同的蛋白質來源，例如海鮮、瘦白肉及適量瘦紅肉，相信都可協助放鬆情緒，放寬心情。

作者為賽馬會流金匯註冊營養師