

吃对了,你真的会开心

专家揭秘饮食与情绪的关联

本报记者 林乐雨

蛋糕、烧烤是65岁徐阿姨的最爱,每当情绪低落时,总喜欢用美食安慰自己。这种饮食方式真能带来持久的快乐吗?

人们感到不开心或疲惫时,往往会更渴望高糖、高热量、高脂肪的食物。这种现象被称为“情绪性进食”。这并非出于生理饥饿,而是情绪波动引发的进食冲动。然而这种短暂的快乐背后却隐藏着风险。研究表明,长期摄入油炸食品、高糖及高度加工的食品与焦虑和抑郁情绪显著相关。

浙江大学医学院附属精神卫生中心(杭州七院)营养科营养师魏婕表示,食物确实能够影响情绪,但关键在于选择正确的食物与烹饪方式。如何

通过饮食为情绪加油而非添堵?首先要关注对情绪健康至关重要几类营养素。

食物中的膳食纤维是提升情绪价值的重要元素。这些纤维虽然不能被人体直接消化,却是肠道有益菌群的美食。它们在肠道内被分解发酵后,会产生一种名为短链脂肪酸的重要物质。短链脂肪酸是调节5-羟色胺(血清素)合成的关键物质。而5-羟色胺又被称为大脑的“快乐激素”。当短链脂肪酸充足时,5-羟色胺合成量增加,人们就会感到愉悦。蔬菜水果以及粗杂粮、坚果都是膳食纤维的优质来源。

B族维生素是情绪的“稳定器”。摄入足够的B族维生素也能让心情更愉悦。当体内维生素B1水平较低时,可

能会导致记忆力减退、注意力难以集中以及情绪低落。缺乏维生素B12也会增加抑郁症的患病风险。全谷物、瘦肉、蛋类、豆制品和深绿色叶菜中富含B族维生素。

充足的维生素D对于维护良好的心理状态至关重要。魏婕提醒,尽管香菇、蛋黄等食物含有维生素D,但由于日常饮食中维生素D的含量普遍偏低,增加日照是获取维生素D最直接有效的方式。她表示,选对食物后,还需注意保留其原汁原味。在烹饪过程中,建议多采用蒸、煮、炖的方式,尽量避免煎、炸、烤等高温高脂的烹调方法。这样不仅能最大程度保留食物的营养价值,还有助于减轻肠胃负担,让幸福感倍增。

任何关系的结束 都是在成就你

人生的实质,就是一个人活着。

那个曾为你送伞的人,不会在每个雨夜如期而至。而每段戛然而止的关系,都是在教会你去做自己的屋檐。你若不可靠,谁也不可靠;你若可靠,又何必靠谁。与其为了曾经的安全感,对一段关系念念不忘。不如坦然接受,在今后的日子里,努力活成自己的港湾。一个人的成长史,就是这个人的告别史。正是那些离你而去的人,成就了今天的你。任何关系走到尽头,都预示着你的命运即将发生变化。

据新华社微信公众号

一个看似简单 实则无敌的心态

分享一个看似简单却无敌的心态,没什么大不了。

你是不是也有这样的时刻,生活中遇到了事情,就吃不下饭、睡不着觉,整天焦虑、内耗。这时候,请对自己说:没什么大不了。吃好睡好,蓄足能量,困难不会一瞬间消失,只有让你自己慢慢好起来,才能够对它见招拆招。已经努力了很久,却依然没看到结果,于是,你不停责怪自己。请对自己说:没什么大不了。努力就像是种子,你要给它生根发芽的时间,那些默默努力的日子,我们称之为“扎根”。无论此刻你有什么烦恼,请记住,拼尽全力的你,已经做得很好了。

据人民日报夜读



哪种人更不易出现心理问题

图据AI生成

当你遇到困难时,有朋友在身边倾听和支持,会让你感觉轻松许多吧?这就是情感支持的力量。朋友能提供情感支持和安慰,帮助你缓解负面情绪,减少焦虑和抑郁。

与朋友的互动还能增强你的自尊和自信心。得到他人的认可和鼓励,你会更容易接受自己,减少自我怀疑和负面自我评价。此外,朋友在生活中提供的实际帮助,如一起解决问题或给予建议,也能减轻你的心理负担,让你在面对

问题时感到更加从容。

然而,也并非朋友越多心理就越健康。朋友的质量比数量更重要,几个真正理解和支持你的好朋友,比一大群泛泛之交更有意义。深度而有意义的友谊能带来更多的情感支持和实际帮助。

此外,有一个误区:广泛的社交圈可以替代专业的心理帮助。很多人认为,只要有足够多的朋友,心理问题自然会得到缓解或解决。然而,朋友和心理健康专业人士

在支持方式上有本质的不同。

想象一下,当你情绪低落时,朋友们或许会试图安慰你,带你出去散心或者聊聊心事。然而,精神专科医生或心理治疗师,他们接受过系统的训练,能够识别情绪背后的深层原因,并运用科学的方法帮助你应对和处理这些问题。专业的心理治疗不仅仅是聆听和安慰,更是通过一系列科学的技术和方法,帮助你从根本上解决心理困扰。

据人卫健康