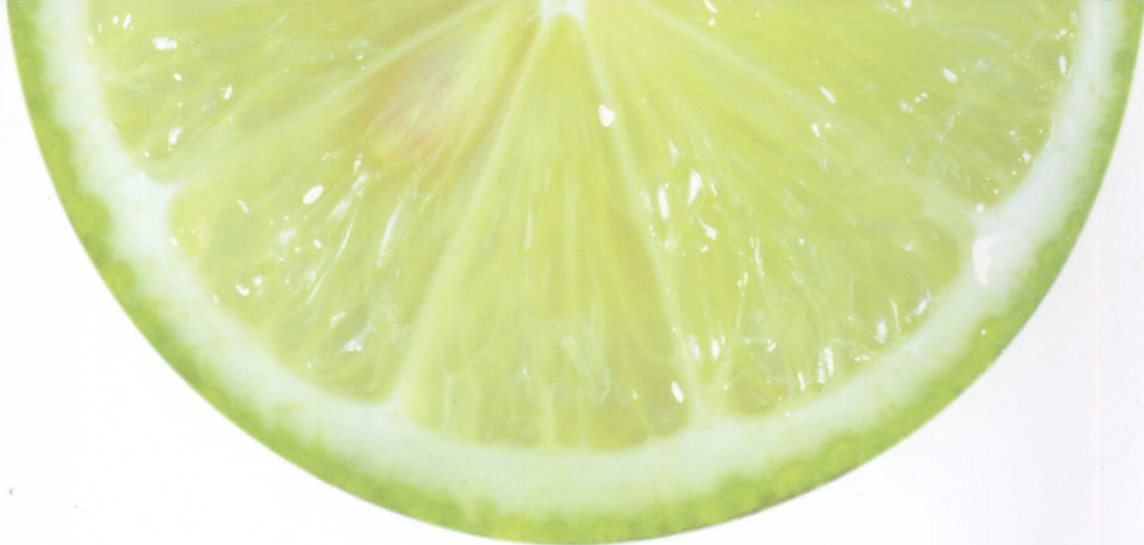




健康生活馆

Super Foods To Boost Your Mood

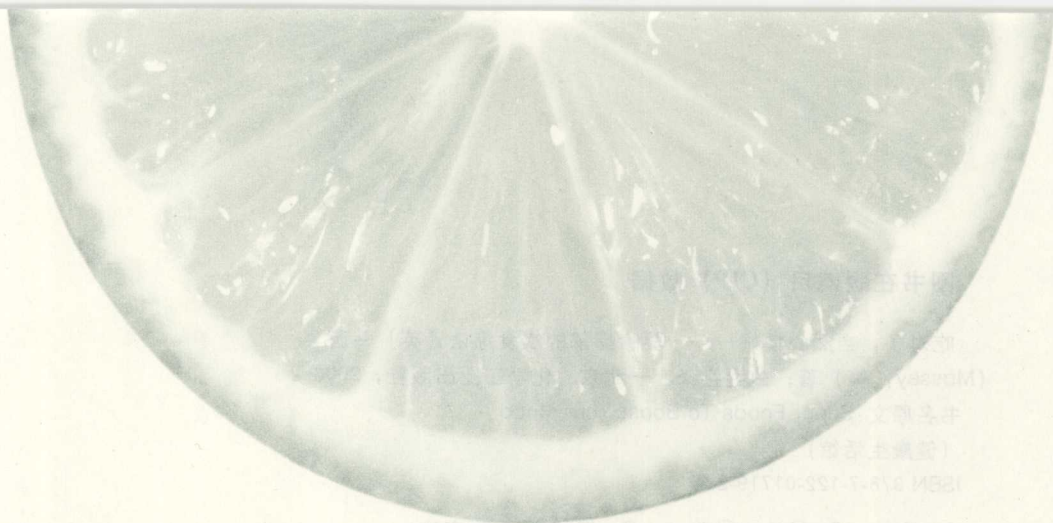
吃对了， 当然心情好！

—— 驱除抑郁的饮食疗法

[英] 亚历山德拉·马西 (Alexandra Massey) 著
白垚垚 译



化学工业出版社



健康生活馆

Super Foods To Boost Your Mood

吃对了， 当然心情好！

—— 驱除抑郁的饮食疗法 ——

[英] 亚历山德拉·马西 (Alexandra Massey) 著

白垚垚 译



化学工业出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

吃对了, 当然心情好! ——驱除抑郁的饮食疗法/[英] 马西
(Massey, A.) 著; 白垚垚译. —北京: 化学工业出版社, 2008. 2
书名原文: Super Foods To Boost Your Mood
(健康生活馆)
ISBN 978-7-122-01719-2

I. 吃… II. ①马…②白… III. 抑郁症-食物疗法
IV. R247.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 003738 号

Super Foods To Boost Your Mood by Alexandra Massey
ISBN 9 780753 510599

Copyright©Alexandra Massey 2006

The right of Alexandra Massey to be identified as the Author of the Work has been asserted by them in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Authorized translation from the English language edition published by Virgin Books Ltd through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

本书中文简体字版由 Virgin Books Ltd 授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2007-3604

责任编辑: 马 骄

装帧设计: 张泽峰

责任校对: 吴 静

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张 9 字数 91 千字 2008 年 2 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00 元

版权所有 违者必究

译者序

历时一个月，译者将原著翻译为中文，可以说一气呵成，原因并非译者阅读英文如汉语般流畅，却是作者的思绪无丝毫的断点可寻。读者在翻阅本书的时候可能会有和作者面对面聊天之感，不要怀疑，读过英文书籍的读者或许同意译者以下的观点：英文书籍中的关键点通常不会被一一列出，而是隐约闪现在看似毫无条理却极富逻辑性和启发性的字里行间。换句话说，英文书籍的最大特点是在聊天中阐明道理。翻看本书的读者将会体验到休闲间掌握健康饮食技巧的“妙手偶得”。

译者拿到原著时，如获至宝。了解欧美的饮食文化，仅仅是想一想也令人激动万分。不是译者崇洋媚外，如果全世界的美味佳肴摆在面前，即便闭着眼睛译者也会寻着味道毫不犹豫地用筷子夹起中国菜。万事“合久必分，分久必合”，时代飞速发展着，东西文化交融的趋势日益凸显，饮食文化更是易引发共鸣的方面之一。诚然，本书中提到了某些只在西方餐桌上出现的食物，也有许多已经逐渐得到中国消费者青睐的食品，如黄油、奶酪等，相信读过之后，书中浓郁的异国美食香味定会久久留存在读者的指缝与心间。

随着生活节奏的加快，全球抑郁症患者人数不断飙升。世界

卫生组织、世界银行和美国哈佛大学的一项联合研究表明，抑郁症已经成为中国疾病负担的第二大病症。女性存在抑郁情绪障碍的人数是男性的二倍，青少年患抑郁症的人数以每年 8%~10% 的速度递增。但是由于认识不足，绝大部分的抑郁症患者没有得到正确的诊断治疗，直到无法正常生活才寻求药物的帮助，效果却往往不尽人意。其实，条条大路通罗马，消除抑郁症状、打败意志消沉的方法有许多，其中最简便、最易于接受也是最有效的当饮食疗法莫属。本书作者用亲身经历引导读者通过饮食来改善心情，彻底告别抑郁，而中国自古有“药食同源”之说，恰好亦是本书的寓意所在，正有异曲同工之妙。

译者将本书推荐给中国健康饮食爱好者，意在提供新思路、新方法、新角度，摆脱“只缘身在此山中”的思考局限，将健康饮食进行到底。所谓“书中自有黄金屋”，翻开此书，你便能收获比黄金更珍贵的好心情。

最后，还要感谢张俊才、张曙红、姚兴佳和刘秀丽，他们在翻译过程中给予译者很大的帮助。

白焱焱
2008 年 1 月于沈阳

食物是 最好的 心理医生

我们每一个人都会通过饮食——食物或者饮料来改变自己的情绪，例如早晨喝咖啡使自己更清醒、款待别人一块巧克力以增进情谊或者用一杯香槟来助兴。在我们的饮食文化里，食物可以改变情绪的观念已经根深蒂固。时尚健康杂志《Top Sante》调查发现 61% 的人宁可在一顿美食和一夜激情之间选择前者。食物是自我安慰的方法之一，让我们自享其乐。

但是，我们为了振奋起来所选择的食物经常起不到持久的效果。类似蛋糕和饼干之类的食物会向血液中释放大量的糖，这些糖虽然能快速地提供能量，但是随之而来的血糖降低则会导致劳累、颓废，甚至眩晕和颤抖。我们就算意识到这些症状也不会将其和吃过的食物或者低血糖联系起来，而是认为这些症状是由“疲劳”和“压力”所引起的。

然而，越来越多的研究指出食物在身体和心理上很大程度地影响了我们的感觉。由于这是一个相对来讲比较新的领域，到目前为止对食物影响心情的理论还没有确切的定义，但是有一点可以肯定：如果在正确的时间里吃了正确的食物，身体里的化学物质就会保持平衡；相反，在错误的时间里吃下错误的食物，就会导致失眠、压力、痛经加剧、全身疲劳，还会降低免疫系统对伤风和流感的抵抗力。最近英国慈善机构 MIND 进行的“食物和情绪”项目对 200 人进行了调查，其中 88% 的人承认向着健康的方向改变饮食可以大幅改善自己的情绪。

当然，影响我们情绪的因素有许多种，像经济走势、家庭生活或者工作中与同事间的关系，但是食物与情绪之间关系的研究为我们开启了新知识领域的大门。我们不用再想为什么会感到疲

劳，不用考虑因为莫名的忧郁去看医生，也不用因为感觉不对头而责备自己，实际上我们在自家的厨房就可以得到答案。我们可以不仅根据自己的喜好，还可根据不同的身心需求来安排一日三餐。

本书探讨了提高情绪的几种饮食方法，两个简单明了的观点始终贯穿其中——“一日五份”法和“一日三餐”法。本书也列出了很多让读者思考的食物，和易于在繁忙生活中操作的饮食小窍门。

近几年，人们越来越关注“情绪饮食”。所谓“情绪饮食”就是通过选择安慰食品来摆脱消极情绪。一份最新的研究显示，1/4的人在面对压力时想进食，在烦躁时想吃点东西的人所占比例至少为40%。这种习惯会慢慢形成一种恶性循环，例如，我们会用高糖和高盐食物来摆脱困扰紧张情绪，结果，我们感觉比原来更糟。值得庆幸的是，“情绪饮食者”并没有比非情绪饮食者更大吃大喝，他们只是用高脂肪高卡路里食物来安慰自己。本书中，我们探讨了重新培养味觉的方法，即如何用新的味道和香味来抚平不安的情绪。这并不像想象的那么难，因为能制造出好情绪的食物也是很好吃的。

我们不需要为了找到好的感觉而咽下不喜欢的食物。逐渐在食谱中增添“好心情食物”可以很快改变身体对食物的欲望。

只知道什么该吃什么不该吃，很难找到正确改变饮食习惯的方法。本书通过最直观的事实来分析十大不健康食物，并为读者推荐了改善饮食的几个方法。

垂涎欲滴的美食同样也会对我们的身体有益，所以千万别低估了偶尔的食纵，只要是健康的，即便是一丝的奢侈也会带来巨大的快感。本书中介绍了几种健康的奢侈饮食方法，包括：在含坚果的全麦面包上涂一勺蜂蜜，吃一些烤杏仁、葵花籽或者可口的冰激凌豆沙。

营养学家阿妮塔·比恩（Anita Bean）给予了我很大的帮助，我们合作研究了抗抑郁的食物，希望能对需要用美味来疏解情绪的读者有一定的帮助。

翻过本书后，你也许会吃惊和欣喜地发现居然有如此多的“好心情食物”。

翻阅，品尝，享受吧！

目 录

第一章 你今天心情不好吗

- 4/ 快乐与食物
- 5/ 情感化学物质
- 6/ 你的饮食习惯给你带来了压力吗
- 9/ 英国式饮食的思考
- 11/ 信息的十字路
- 12/ 好身体需要什么
- 14/ 好心情需要什么
- 15/ 你的饮食影响着你的情绪吗

第二章 饮食驱除抑郁

- 19/ “一日五份”法
- 24/ “一日三餐”法
- 26/ 运动与情绪
- 28/ 准备，准备，再准备
- 30/ 可怕的脱水
- 31/ 作个快乐的购物者

34/ 生活变化影响情绪

第三章 情绪化饮食

39/ 什么是情绪化饮食

42/ 你是情绪化饮食者吗

43/ 你属于哪一种情绪化饮食者

44/ 体重是个大问题

45/ 情绪化饮食治疗 10 步法

第四章 不健康食品的陷阱

65/ 不健康食品 Top5

80/ 不健康食品 10 大罪状

第五章 对付抑郁、疲劳和压力的超级食品

101/ 爱斯基摩人和海鲜

104/ 赶走忧郁的浆果

109/ 燕麦的魔力

112/ 健康的坚果

115/ 抗抑郁明星，椰菜

119/ 西红柿热潮

122/ 神奇的香菜

126/ 来点无花果

129/ 营养的鳄梨

133/ 蜜蜂的财富



第一章 你今天心情不好吗

How Do You Feel?

现在，请放下手中的工作，闭上眼睛仔细思量自己的内心感受，然后进行下面的测试。

我感到……春天般的喜悦	☐	压抑	☐
精神振奋	☐	脾气暴躁	☐
充满激情	☐	有压力	☐
有乐趣	☐	焦躁不安	☐
享受当下	☐	想大声叫喊	☐
喜欢周围的朋友	☐	经常身心疲惫	☐
放松	☐	常失眠	☐
幸福	☐	常莫名地哭泣	☐

我们的饮食和心情之间存在着密切的联系，而选择的食物种类对心情有着巨大的影响。

在为本书做调查时，我曾经问过许多人，包括朋友、同事、家人等等，他们中的 70% 以上都有这样的疑问：“你真的认为它们有关系吗？”或者“食物可以舒展心情？你确定吗？”他们对食物和心情的关系，尤其是食物可以消除抑郁报以怀疑的态度。

从我个人的经验看，如果我整天都在吃影响心情的食物，像薯条薯片、高盐食品、烧烤、低纤维的白面包、快餐、三明治和咖啡或者加工食品，第二天我就会感觉到压抑、郁闷甚至痛苦。相反，如果三餐营养均衡，摄入的食品也是健康低盐的，第二天我就会感到精力充沛、步履轻快、充满活力。

4 吃对了，当然心情好！ ——驱除抑郁的饮食疗法

几十年来，营养学家就如何通过饮食来强身健体提出了很多建议，但其中与饮食改善心情有关的却很少。世界卫生组织称按照现在的趋势，到 2020 年抑郁症将超过心脏病和肥胖症成为健康的第一杀手。英国医学协会的一份报告显示，根据英国市民在家庭医生处获取抗抑郁病药的情况，在英国，精神抑郁的人数已经占总人口的 10%。2005 年 7 月《英国医学期刊》(British Medical Journal) 发表的一篇文章提到，仅仅在过去的十年里，寻求抗抑郁病药帮助的人数已经上升了 253%，论文还阐述了安慰剂在一些情况下可以起到与抗抑郁病药相同的效果。问题来了：“我们还有其他的方法来治疗抑郁吗？”

快乐与食物

食物就像恋人的触摸一样，安慰我们的同时也诱惑着我们。清凉的夏天，与恋人依偎在树阴下共进晚餐，这种感觉宛若天堂。食物往往会勾起我们对温馨大家庭的美好回忆，这回忆让我们感受到爱的存在。印记在我们脑海深处的一些美好回忆都是与家庭成员或者朋友共进晚餐的情景：丰盛的晚餐、大人們的欢声笑语、孩子们围在餐桌前嬉戏。

目前，对快乐与食物的关系的研究以“情感化学物质”为基础，研究者们对其如何影响大脑进行深入探索。正确的饮食激发大脑产生某种化学物质，使我们拥有温暖满足的感觉。这种神奇的化学物质叫做神经传递素，它们的生理功能通过在脑细胞之间

的信息传递来影响大脑的思维和感觉。我们平时摄入的食物会在大脑中产生精神传递素，但前提条件是我们必须摄入正确的食物，否则，大脑就会选择性“罢工”。

精神传递素与我们的饮食有着密切的联系并且影响我们的感觉和情绪。具体来讲，神经传递素包括复合胺、多巴胺和去甲肾上腺素。

情感化学物质

复合胺——令人愉快的化学物质

复合胺只能在大脑中产生，是令人身心愉快的最重要的化学物质。富含色氨酸（氨基酸的一种）的食物辅助大脑产生复合胺。复合胺有助于提升情绪并消除意志消沉和精神不振，帮助我们放松心情。夜晚，当人们进入睡眠状态时，大脑将复合胺转换成褪黑素，这有助于维持人体内生物钟的正常运行，提高睡眠质量。

富含复合胺的食物包括：香蕉、火鸡、松软干酪、葵花籽、糙米、花生和豆类食品。

多巴胺——追求快乐的化学物质

多巴胺是一种神经传递素，它可以鼓励我们去追求快乐的事情，如美食、做爱和享受爱的感觉等，让我们的大脑保持清醒，帮助我们集中注意力，并提高短期记忆和思索的能力。大脑产生多巴胺是非常有必要的。和复合胺一样，多巴胺在大脑内由氨基酸转换而成，而富含酪氨酸的食品则辅助大脑产生多巴胺。每当

6 吃对了，当然心情好！ ——驱除抑郁的饮食疗法

摄入食物时，大脑都会释放出多巴胺，使进食者产生快感，所以，要适量控制含多巴胺食品的摄入量；以免过度进食而陷入肥胖的泥潭。多巴胺有助于抵制郁闷、振奋情绪并克服困难。

富含酪氨酸的食物有：瘦鸡肉、新鲜鱼肉、松软干酪、葵花籽、干豆和香蕉。

去甲肾上腺素——消除压力的化学物质

去甲肾上腺素帮助我们缓解紧张和恐惧的情绪，保持头脑的清醒，使我们充满活力，精力充沛。去甲肾上腺素由多巴胺组成，而多巴胺可以从富含酪氨酸的食物中摄取到。体内去甲肾上腺素水平可以影响我们的情绪，过少使我们感到压抑、疲劳和焦躁不安。当去甲肾上腺素被释放到血液中，就像血液添加了荷尔蒙，人体的血压和心跳速度都会增加，出现“临战”反应，对于处于压力状态下的人来说，这种“临战”反应是必不可少的。

若想通过饮食改变情绪，这些情感化学物质仅仅是个开始。把我们的饮食作为一个整体来看的话，其中还要包括全谷类食物，用来平衡血糖蛋白并防止“低糖”；包括新鲜的蔬菜，用来清理我们的肠胃并减轻体重；包括新鲜的水果，通过分解其中的酶和抗氧化物质来保护我们；还包括豆制品，为机体补充能量。本书将详细解释这些食物如何对抗抑郁。想知道其中的奥秘吗？请仔细阅读本书的第五章。

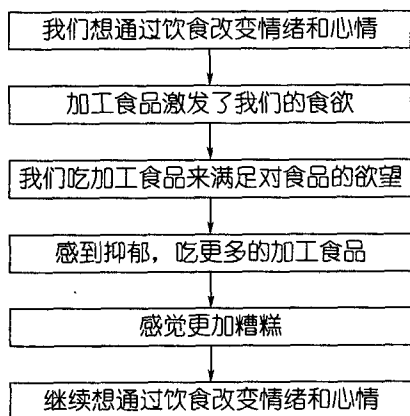
你的饮食习惯给你带来了压力吗

我们身体释放出来的物质影响着我们的情绪，但事实不仅仅

如此，我们机体吸收的物质也同样决定了我们是否感觉到压力、劳累甚至郁闷。如果我们在日常生活中摄入越来越多的高脂肪、高盐、高糖的食物，快乐的感觉就会离我们越来越远，第四章将对此进行详细论述。有充分的事实证明，患抑郁症是与某些食物的摄入密切相关的，而且这种关系要远远超出我们的想象。

美国农业部经济研究中心在 2005 年 2 月发表的一篇论文中提到，全世界至少 75% 的食物是通过某种方式加工而成的。“加工食品”脱离了原料本身的自然状态，含有大量的饱和脂肪、糖和盐，对心理健康会造成一定的损害。实际上，如果我们在超市中留心观察，会发现每一位顾客的购物车中都满载着加工食品。当今社会，加工食品已经成为人们正常饮食的一部分。

长此以往会造成一种恶性循环：



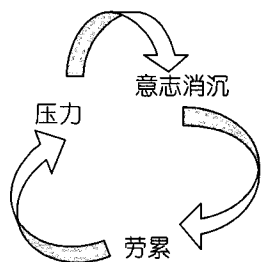
当我们感到饥饿，为了节省时间冲到超市想填饱肚子时，加工食品似乎是首选。忙于繁重的工作无法享受在家中下厨的乐趣时，即食食品便成为最好的选择。我的朋友费奥娜总结说：“如果我在附近的超市买不到食物或者（食物）无法在五分钟内端上餐桌的话，我就对它没有兴趣了！”但是，这些食品确实会对身心

8 吃对了，当然心情好！ ——驱除抑郁的饮食疗法

造成消极的影响，吃过之后你会产生心力交瘁、筋疲力尽的感觉。

意志消沉并不是心情亚健康唯一表现形式，意志消沉往往还伴随着压抑和疲劳，这三种感觉常常混合在一起。我们感到意志消沉时，往往会渴望那些可以在精神上安抚我们的食品，像酒精、咖啡因、蛋糕、饼干、巧克力或者披萨和薯片等高脂肪食品。

这些食品能暂时地给我们快感，麻木我们的心情。但是，随之而来的能量骤降和好心情的消失会让我们感到更糟。于是，我们别无选择地面对劳累和焦躁不安的侵袭和抑郁的无情攻击。同样，将会形成一种恶性循环。



在过去的几十年里，抑郁人数剧增。世界卫生组织预测到 2020 年全球抑郁人数将达到顶峰，不仅如此，根据英国卫生部国家精神健康状况机构的调查，英国一半的妇女和四分之一的男性将在其生命的某一个或多个阶段承受抑郁的痛苦。与此同时，加工食品的生产数量也在不断增加。英国政府环境食品农村事务部完成的一项食品调查显示，过去的 25 年里消费者对加工食品的购买量成百倍甚至上千倍增长。

甜点类加工食品购买数量的大幅增加导致我们摄入了大量的糖分，而糖居于不健康食品榜的首位，是威胁人体健康的第一大敌人。我们购买半成品的数量也在不断增加，这显示我们对加工蔬菜的热衷和对新鲜蔬菜的冷淡。我们还在不断地购买快餐食品，而快餐的含盐