

食物决定心情，
食物拯救情绪！

FOOD
INFLUENCE MOOD



吃 出好心情

首度全方位解译食物情绪密码，
给出利用食物解决心理问题的完全方案，
为读者带来快乐革命的全新体验！

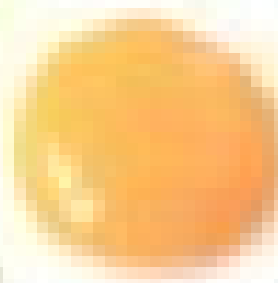
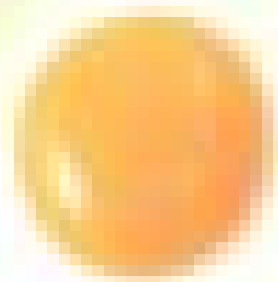
依依◎著

知识出版社

中国饮食文化
走向世界

中国饮食文化

中国饮食文化



吃

出好心情

中国饮食文化

中国饮食文化

中国饮食文化

中国饮食文化

中国饮食文化



知識出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

吃出好心情 / 依依著. —北京: 知识出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5015-5611-3

I. 吃… II. 依… III. 食物营养—基本知识 IV. R151.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第006514号

责任编辑: 颜小虎

吃出好心情

知识出版社出版发行

北京阜成门北大街17号 电话 010-88390764

新华书店经销

北京建泰印刷有限公司印刷

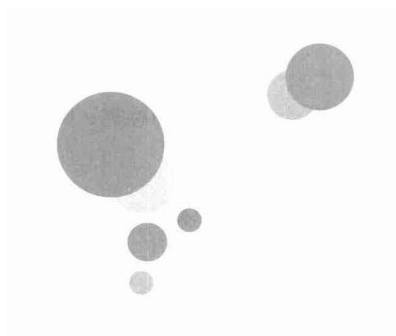
ISBN 978-7-5015-5611-3

*

2009年5月第1版第1次印刷 开本660×860 1/16

印张12.5 字数150千字

定价: 25.00元



不知你是否有过这样的经验：当心情跌到谷底时，就想抓一包薯片来吃？压力大时，特别想吃甜食？或者，中午吃完一顿牛排大餐外加甜点，下午却昏昏欲睡、无法思考？

这不是一时情绪化的偶然现象，而是生理上的自然机制使然。近几年来，营养学家发现，一个人的饮食习惯不仅会影响健康，还会影响情绪、活力、思考能力、压力承受度、睡眠习惯，甚至是性格。日本营养和教育专家也发现，中小学生的暴戾行为和食物有关，尤其是和零食的关系更大。

举世皆知的美国“拉链门”女主角莱温斯基小姐，因身陷性丑闻的漩涡

而心理失衡。为了从坏情绪中解脱出来，她毫无节制地吃各种饼干、面包圈和松饼，结果令原本就很丰满的身体在短短数月内骤增34千克，体重达到了114千克之巨！

值得注意的是，莱温斯基的暴饮暴食虽然在一定程度上缓解了她的坏情绪，但却是一种饮鸩止渴的方法。如果你想通过饮食来摆脱坏心情，就一定要选择正确的食物和正确的饮食方法。只有聪明的食客，才能让坏心情在咀嚼之间烟消云散，同时不留下诸如肥胖之类的二次伤害。

食物对人情绪的影响主要有三个途径：

第一个途径是通过味觉及嗅觉器官的体验，给进食者以直观的感觉：味道好，兴奋；味道不好，生气。

第二个途径是吸收食物中的某些成分，直接刺激神经系统以左右人的情绪好坏。

第三个途径是食物中营养的吸收影响人的健康和容颜，让身体变得健康而美丽，情绪自然就会好起来。

医学研究也发现，正确的饮食不仅能提升身体的免疫机能，强化组织功能，还能帮助我们的头脑更加灵活，注意力更集中，记忆力更强，心情也会更加欢愉、舒畅。天然、新鲜的食物，无疑是最好的良药，远超过任何药物补品。美国营养学家戴维斯曾说过：“营养能决定容貌、言行和心情，无论你是忧郁或者快乐，思路清晰或者混沌，对工作感到愉快或是厌烦，创新求变或者墨守成规，都受到营养的影响。”

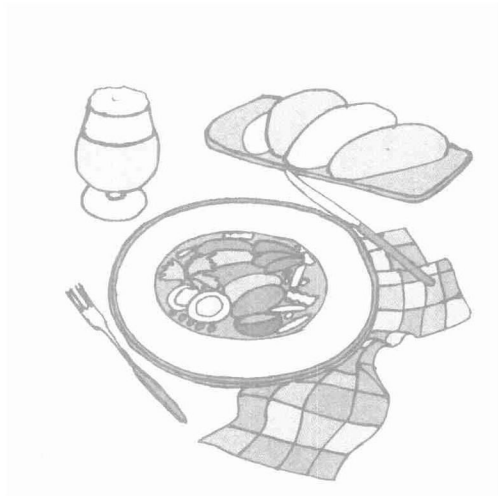
这也就是说，如果我们每天吃对了食物，不仅能重整心情，提升情绪，更能面对繁重的工作或学习压力，让自己拥有更好的思考能力和记忆力。

好情绪人人都想要，但生活中很多人却都曾陷入坏情绪中无法自拔。其

实,快乐的情绪是需要自己去营造的。这也如同我们每天的生活,你的生活状态是好是坏,在很大程度上都与他人无关,而与你自己关系最大。情绪也是一样,你每天的饮食科学规律,营养均衡,自然精力充沛,情绪也随之高涨。而如果你又能以这样的情绪对待生活,那么相信你的生活也会越来越精彩!

本书正是基于这个目标而编写的。在书中,我们主要从食物营养、颜色、烹制、吃法等方面入手,系统地帮您准备了一份让情绪高涨的饮食方案,同时与现代人的生活状态紧密衔接,让您在阅读过程中体会到的不仅仅是吃吃喝喝的问题,还有人生中的百味。

在此我们衷心地希望本书能让您的饮食充满乐趣,能让您的生活充满激情!



选对食物和饮食方式,不仅能强壮我们的身体,还能滋养我们的心情

目录

好食物预约好心情（代前言）

I

食物可以左右我们的情绪	1
食物是缓解消极情绪的良药	2
营养失衡会使你情绪失控	4
性情不同，饮食有异	6
好心情，时刻都能拥有	9

II

多彩食物找回愉悦心情	15
食物五颜六色，生活才能充满七彩阳光	16
令人精神振奋的红色食物	18
绿色食物，与压力说“BYE-BYE”	21
开朗心情，请选美味的橙色食物	24
破译黑色食物的情绪密码	29
白色食物，让心情滋润起来	32
蓝色食物，让忧郁不再来	34
紫色食物，还你一份应有的平静	36

通过食物和饮食方式，我们能拥有更健康身体，也能拥有我们的心智

III

来自食物的心情信使

血清素让你从此告别坏心情

乙酰胆碱，让我们灵活起来

儿茶酚胺，令人愉快的选择

蛋白质帮你提高警觉力

神经系统需要脂肪的支持

让维生素来帮你控制情绪

用碳水化合物化解压力

矿物质和微量元素对情绪的关键作用

烟酸帮你摆脱抑郁

能使悲伤变愉快的糖

39

40

41

43

44

46

48

52

55

59

61

IV

好食物帮你打败坏心情

心情抑郁该吃啥

失恋了，怎么办

愤怒时，用食物化解

焦虑，谁来拯救

情绪一落千丈，从美味中获得解脱

彻夜难眠，问题可能出在餐桌上

推开压力，走出健康困境

天气影响了心情，找食物帮忙

63

64

66

68

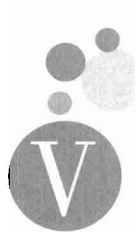
70

73

77

82

88



玩转厨房，享受美食的乐趣	91
我家锅台有文章	92
油盐酱醋“闪亮登场”	93
烈火煎熬，香味四溢	100
蒸米饭，换个花样	103
“煮”字里面学问多	107
点中六“穴位”，熬出美味汤	109
掌握时机，“煮”出惊喜	112
布置好餐桌，给心情充上电	116
提高你的饮食境界	118
穿上皇帝的衣服，一起吃早餐吧	122
让人羡慕的开心午餐	125
晚餐要懒懒地做，慢慢地吃	128
来一次愉快的聚会大餐	130
不同吃法，不同心情	132

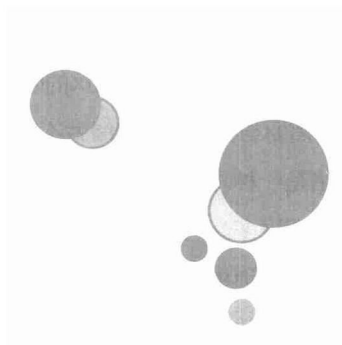
VI

让美丽为心情加分

肤如凝脂心欢愉	137
皱纹？色斑？统统不要	138
牙齿美白，所以勇于笑出来	141
眉目含情，亮丽每一天	143
让容颜因食物而焕发光彩	147
吃点鲜花美美容	152
发色，因“吃”而美丽	156
优美嗓音，让更多的人去遐想	160
“挺”好，才有自信	165
魔鬼身材，也能尽情享受美味	169
香气袭人，美丽喜人	172
美腿渴望穿裙子	177

让美丽为心情加分	183
----------	-----

食物可以左右我们的情绪



生活需要点缀，心情需要修饰。对于饮食，我们不能亏待自己的身体，更确切地说，是不能亏待自己的心情。一杯完美的珍珠奶茶、一杯热咖啡、一份自制的咖喱炒饭、一份简单而营养的拼盘……都能让我们体会到一种别样的情怀。这是因为，我们大脑活动的所有能量都来自于我们每天所吃的食物，因此我们的心情与所吃的食物息息相关。当这些美味的食物进入我们的口中时，也许足以让我们抛开烦恼，释怀人生。

食物是缓解消极情绪的良药

我们每个人都希望自己情绪健康、饱满，远离恼人的坏情绪。但是，我们的情绪在很大程度上不是个人能左右的。

美国密歇根大学心理学家南迪·内森的一项研究发现，一般人的一生当中，除了睡觉的时间外，其他约30%的时间都会处于情绪不佳的状态之中。因此，我们常常需要与各种消极情绪做不懈的斗争。

人的情绪是一种本能的能量，就如同天气一样，总是在不断变化，其产生和变化的原因很多。大到社会政治、经济制度的变革，小到人际关系、个人经历或生活中的琐事、疾病等，都会引起情绪的急剧变化。而情绪作为一种能量，是有积蓄效应的，积累到一定程度需要发泄。如此，人才能保持情绪平衡，维持健康。

大脑活动的所有能量都来自于我们每天所吃的食物，因此情绪的波动与我们经常吃的东西也有关系。《食物与情绪》一书的作者索姆认为，对于那些每天早晨只喝一杯咖啡的人来说，心情不佳是一点也不奇怪的。德国科学家经研究也发现，人的喜怒哀乐与饮食有着密切的关系。有的食物能让人感到快乐、安定，而有的食物则会让人焦虑、愤怒、悲伤、恐惧或者狂躁。

美国的一些医生还根据部分食物能让人快乐、从而调节情绪这一观点，治愈了一些精神方面的疑难杂症。有一位女患者常年抑郁寡欢，精神病学专家卡瑟·李普曼就给她注射了一剂浓度很高的玉米液。注射后，患者的反应很强烈，以至于连眼睛都睁不开。接着，又给她注射了一支中和剂，患者的反应很快消失。这证明，患者的症状可能是由于吃玉米类及含碘盐较高的食

物引起的。经过两年的“忌口”，这位女士的精神状态大为改变。

许多失眠的朋友一定也有过这样的经验：在睡前喝一杯糖水或热牛奶，或者吃一块面包、喝一碗小米粥，往往就能安然入睡，免受失眠之苦。出现这种现象的原因，是因为这些食物能促使人的大脑产生更多的5-羟色胺。而睡眠的产生，并非全由于疲劳所致，而是由于我们的大脑内产生的5-羟色胺在起调节作用。

事实上，当我们的情绪出现波动时，我们的大脑中也会产生出对某种食物的需要。比如当你想大口嚼肉的时候，多是由于心中充满了怒气；在产生妒忌的时候，又会让整个盘子都堆满食物；至于喜欢高碳水化合物的面包和饼干时，那一定是在生活上遇到挫折了……由此可见，食物除了可以解决我们的饥饿外，还可改变我们的心情，所有人都可以根据自己的需要选择“慰藉性”食品来吃出好心情。例如，女性出现紧张、失落的情绪时，多数人会选择甜味、高热量的食品，吃后情绪便会有所好转；相反，男性则会在情绪比较好的情况下，倾向于高蛋白质的肉类食物。

许多实验也证明，水果、精面粉制品内都含有大量的维生素B，对心情沮丧、抑郁症有显著的疗效；土豆、未去掉表皮的粗面粉面包能使人心情愉快；燕麦中也含有能让人感到快乐的物质，多少年来英国人的早餐中总少不了燕麦粥。有些人甚至觉得，这也许就是英国人乐观开朗、幽默风趣的原因之一。

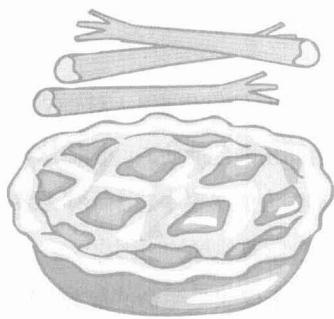
可见，食物也是我们赖以排忧的方式之一，并不仅仅是生命的能源。吃的文化，可谓博大精深。人的七情六欲多是通过个人情绪表现出来的，而人的情绪又左右着我们的身体健康，根据情绪进行饮食调理则有利于我们的身体健康。因为人的情绪、心理甚至性格与饮食习惯、营养摄入都密切相关。只要我们注意饮食，坏情绪一定会远离我们的。

食物可以左右我们的情绪，食物可以左右我们的情绪，食物可以左右我们的情绪

营养失衡会使你情绪失控

营养失衡会导致发育不良、肥胖、消瘦以及贫血、龋齿、脚气病、消化道疾病等。情绪异常往往也是营养失衡的信号之一。当一个人出现某些异常情绪或行为时，在排查了其他因素后，我们不妨反思一下自己的饮食习惯。也许你的坏情绪是由于饮食不当、营养失衡造成的。要改善自己的情绪，不妨从饮食上下点功夫。

如果你长期情绪多变，容易激动，动不动就想和朋友或爱人吵闹，或性情暴躁等，应考虑自己是否吃甜食吃得过多了。因为甜食容易让人产生激动的情绪，这时应限制糖的摄入量，多吃一些无糖食品。



如果你近来变得性格郁郁寡欢，反应迟钝，表情麻木，应考虑一下是否最近摄入的蛋白质和维生素等减少了。如果真是这样，你最好多为自己补充一些水产类、肉类和奶制品等高蛋白食物，并吃一些含维生素丰富的西红柿、桔子、苹果等新鲜的蔬菜或水果。

如果你经常忧心忡忡、惊恐不安或健忘，应考虑是否缺乏B族维生素。缺乏维生素B₁会导致食欲不振，影响脑神经的反应能力，抑制思维能力等。此时，在饮食上你可适当补充些粗粮和杂粮以及蛋黄、猪肝、核桃仁、奶制品和土豆等含B族维生素丰富的食品。

如果你夜间常常手脚抽筋，有时还被家人告知你夜里经常磨牙，这可能是缺钙的表现；若常感头晕目眩或气虚，可能是缺铁所致；若有异食癖，则可能为缺锌、锰等微量元素。这时，你就要多食用些含钙量丰富的奶制品、鱼松、虾皮等；含铁量丰富的猪肝、牛肉、猪血等；含锌、锰量丰富的禽类及牡蛎等海产品。

如果你经常感到精神压力大，总觉得喘不过气来，这可能是维生素C缺乏的现象。维生素C可以说是保护我们健康的多面手，能增强免疫力，减少心脏病和中风的发病风险，还能保护牙龈和牙齿，防止白内障，加速伤口愈合，缓解气喘等，甚至对治疗不育症也有一定的功效。最关键的是，维生素C还可刺激肾上腺皮质素的分泌，能对抗精神压力，所以平时饮食中应多食用一些富含维生素C的食物。富含维生素C的食物主要有青椒、菠菜、花椰菜、柑橘、柠檬、葡萄柚、草莓、木瓜、芒果、奇异果、哈密瓜等。一般来说，蔬菜中的维生素C含量要高于水果中的。

如果你最近总感觉身体疲乏，休息不好，那你可能是缺锌了。锌是人体酶的活性成分，能促进雄性激素的生成，从而促进肌肉的合成。人体内有足够的锌才能保证性欲旺盛，使性功能和生殖能力健康正常。长期锌缺乏，男性很容易出现精子数量减少、精子畸形增加以及性功能减退等。而且，锌还能加速人体伤口的愈合，提高身体免疫力。此外，锌还是合成蛋白质和核酸的重要辅助因子。所以说，补充锌不仅能促进智力发育，使人耳聪目明，而且能延缓疲劳，振作精神。我们日常吃的食物中含锌较多的有牡蛎、肝、血、瘦肉、蛋、粗粮、核桃、花生、西瓜子等，一般蔬菜、水果、粮食中均含有锌，平时只要饮食合理安排好，一般不会造成缺锌。

性情不同，饮食有异

据美国学者的一项研究显示，从一个人爱吃什么食物可以看出这个人的性情。比如喜欢吃甜食的人，热情开朗平易近人，但缺乏冒险精神；喜欢吃酸的人，大多有事业心，但性格孤僻，不善于交际；喜欢吃辣的人，乐于思考，有主见，但爱挑剔……

既然性格在无意中决定了对饮食的喜好，那么通过有意识地选择食物，是否可以逐步地修正与改变一个人的性格呢？

答案是肯定的。据研究发现，一个人的性情好坏，并非完全由先天条件决定，与后天的诸多习惯都息息相关，其中就包括饮食习惯。

要想改变一个人的性情，当然很难，就像古语里所说的“江山易改，本性难移”一样，不是一件容易的事。既然性情是在点点滴滴中塑造起来的，那么在改变的过程中也要靠点点滴滴来完成。为改善自己性情上的缺点，我们可以对饮食进行一些必要的调整，以达到理想的目的。

1. 以自我为中心、任性的人

这一类型的人多存在偏食现象，而且还很容易暴饮暴食，久而久之就形成了极端、“一面倒”的个性。由于偏食和暴饮暴食，这些人容易出现营养不足，而这也是造成这一性情的重要原因。要改变这一情绪，首先要改掉糖分摄取过量的习惯，在日常饮食上，鱼、肉要比现在多吃上一倍，并且要多吃绿、黄色蔬菜及胡萝卜，但切记不要吃过咸的食物，否则容易形成焦虑个性。