

食物 可以改变你的 情绪

千高原◎编著

食物

对人更具魅力的是——如何选择健康食物和掌握正确的饮食方法。这是一种质的变化，是因为人已清楚的认识，拥有健康才可以快乐的生活。

**选择健康食物
掌握正确的饮食方法**

做到科学饮食



食物 可以改变你的 情绪

千高原◎编著

食物

对人更具魅力的是——如何选择健康食物和掌握正确的饮食方法。这是一种质的变化，是因为人已清楚的认识，拥有健康才可以快乐的生活。

**选择健康食物
掌握正确的饮食方法**

做到科学饮食



图书在版编目(CIP)数据

食物可以改变你的情绪/千高原编著. —南京:江苏
美术出版社, 2012. 9

ISBN 978 - 7 - 5344 - 4516 - 3

I. ①食… II. ①千… III. ①食品营养
IV. ①R151. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 114074 号

出 品 人 周海歌

责任编辑 曹昌虹

施 铮

封面设计 马筱琨

责任监印 贲 炜

书 名 食物可以改变你的情绪

编 著 千高原

出版发行 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼 邮编:210009)

凤凰出版传媒股份有限公司

江苏美术出版社(南京市中央路165号 邮编:210009)

北京凤凰千高原文化传播有限公司

集团网址 <http://www.ppm.cn>

出版社网址 <http://www.jsmscbs.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 三河市华丰印刷厂

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 15.5

版 次 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5344 - 4516 - 3

定 价 26.00 元

营销部电话 010 - 64215835 64216532

江苏美术出版社图书凡印装错误可向承印厂调换 电话:010 - 64216532

前言

谁都难免遇到坏情绪的突然造访:无论如何都读不出硬盘程序文件;信用卡透支;央行再次调高房贷利率……对于坏情绪,你是否有一套应对方法?是任其自生自灭,还是主动调节与转换?

情绪不佳时,调节与转换的方式有很多。最常用的方式是运用心理干预,用“宣泄、移情”之类的技巧,使人摆脱情绪的沼泽。然而你想过吗,食物也可以改变人的情绪。近年来,中外营养学与心理生理学研究表明,饮食对人体的情绪有重要的影响。例如,有些食物中含有的一些营养素可以增加人体大脑中一种叫 5-羟色胺的神经递质的含量,使人的心情变得安宁、快活,甚至可以减轻痛苦。有的研究资料证实,多吃一些含维生素 B 族较多的食物对改善抑郁症状有明显的效果。还有的研究观察到,多食用碱性食物有助于缓解人体的急躁情绪,所以容易动怒生气的人多吃一些虾、蟹、鱼、海带、贝类等海产品以改善性格,稳定情绪。

举世皆知的“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,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 公斤,体重达到了 114 公斤之巨。以致于当地媒体用“就像一个硕大的气球,几乎就快要将衣服撑

破”来形容她。值得指出的是：莱温斯基的暴饮暴食，虽然在一定程度上对缓解情绪有效，但却是一种饮鸩止渴的方法。若是想通过吃来摆脱坏情绪，就一定要选择正确的食物。只有一个聪明的食客，才能让坏情绪在咀嚼之间烟消云散，同时也不留下诸如肥胖之类的、带来二次伤害的后遗症。

基于以上新的发现，编者编著了《食物可以改变你的情绪》一书。在本书中，编者将明确告诉你，哪些食物中富含大脑所需要的特殊营养成分，它们可以直接通过影响你的神经系统而改善你的情绪。此外，编者还将告诉你，如何聪明地饮食，令自己健康而又美丽，以此来间接地改善你的情绪。

情绪不好时，请记住：灵丹妙药其实就在你的厨房里。祝每一个朋友天天都保持心情舒畅，以轻松明快的脚步走过每一个春夏秋冬！

编著者

2012年8月





第一章 食物是很好的心理医生

食物是很好的医生,厨房是最好的药房。在大多数人仍抱着一片片药丸或一管管针剂不放时,少数明智的人把目光投向了日常膳食。

- 1 / 什么是情绪
- 3 / 坏情绪·好情绪
- 6 / 食物能左右情绪
- 8 / 饮食与性格的关系
- 10 / 东西方饮食文化漫谈

第二章 来自食物的情绪信使

真的能吃出好心情吗?答案是肯定的。因为我们所吃的食物里的一些物质,深深地影响着我们的情感、行为以及工作效率。

- 12 / 血清素促成好心情
- 13 / 儿茶酚胺令人快乐
- 14 / 乙酰胆碱使人灵活
- 15 / 甜食使头脑保持活力
- 17 / 神经系统需要脂肪的支持
- 19 / 蛋白质并不会使人攻击性强
- 20 / 维生素是情绪控制剂
- 25 / 矿物质和微量元素对情绪也有影响

第三章 吃和喝是这样令人心情愉快

通过几餐饭,可以在短时间里影响一个人的情绪;但要想长久保持良好的精神状态,则需要一定的时间、耐心与规划。

- 27 / 开心饮食乐翻天
- 29 / 饮食节奏要踩准
- 30 / 用节食安慰心灵
- 31 / 共同进餐乐趣多
- 33 / 令人振奋的食谱
- 38 / 令人镇静的食谱
- 43 / 开心食品表给你一双慧眼
- 45 / 饮食日记帮你忙

第四章 好食物可以打败坏情绪

情绪不佳的人,对于饮食往往易陷于两个极端:一是胡吃滥喝;二是茶饭不思。这两种不科学的饮食,只会让情绪陷入更深的泥潭。要学会选择食物,用好的食物去改变坏的情绪。

- 48 / 心情抑郁者的首选食物
- 54 / 菠菜也能缓解心情抑郁
- 57 / 沮丧时要提防掉入贪吃的沼泽
- 59 / 燕麦可以减轻焦虑感
- 61 / 草莓能镇定安神



- 62 / 黑麦能养心安神
- 63 / 用橙子对抗压力
- 65 / 紧张时吃什么
- 68 / 睡眠不好吃什么
- 71 / 易怒者该吃些什么
- 73 / 总是感到疲倦吃什么
- 76 / 攻击性强的人宜吃含钙量高的食物
- 78 / 水果中的快乐王子
- 80 / 哪些食物可“助性”
- 82 / 帮男人找回自信的食物
- 86 / 可以缓解失恋痛苦的食物
- 87 / 女性在特殊的日子需要补充哪些营养
- 92 / 大豆能减轻更年期妇女的情绪失常
- 94 / 心神不定不用急

第五章 生命因健康而快乐

牙疼、上火、腹泻……这些生活中的小事,就足以搅得人心神不定、烦躁不安,更遑论诸如痛风、糖尿病之类的顽疾?人生的快乐、情绪的饱满,在与身体健康状况关系密切。

- 108 / 说营养,话情绪
- 110 / 营养失衡,情绪失控
- 116 / 身体缺乏营养的报警信号

- 118 / 一日三餐对情绪的影响
- 121 / 上班族的活力食品
- 124 / 杂食、全食营养好
- 126 / 要适当吃些脂肪
- 128 / 蔬菜生吃,心情愉快
- 130 / 苦味蔬菜,好处多多
- 132 / 黑色食品,一扫你心头的阴霾
- 136 / 体内垃圾会导致不良情绪
- 138 / 小心食物中毒

第六章 美丽能为好情绪加分

健康如锦,美丽如花。健康的身体加上美丽的容颜,无异于锦上添花!

你的情绪也会因此而心花怒放!

- 142 / 好心情从“头”开始
- 144 / 给头发来一顿鲜果大餐
- 146 / 随处可见的美发食物
- 149 / 让头皮屑不再烦人
- 151 / 眼睛下面吊个袋子谁乐意
- 152 / 打一场收复黑眼圈失地的攻坚战
- 155 / 巧食去除鱼尾纹
- 157 / 用天然食物打败不雅观的黄褐斑
- 161 / 面部“扫黄”,正在进行

- 163 / 轻轻松松,“战痘”成功
- 166 / 牙好,胃口就好,心情倍儿爽
- 168 / “挺”好,自信来了
- 171 / 慈禧太后用过的丰胸圣品
- 172 / 肤如凝脂心欢畅
- 175 / 把肥胖的烦恼扔到爪哇国
- 178 / 走出越减越肥的怪圈
- 180 / 可恶的厌食症如何对付
- 183 / 我太瘦了,很自卑
- 186 / 吃豆腐可预防臀部下垂
- 187 / 不敢穿短裙的女士不要懊恼
- 190 / 香气袭人亦喜人
- 194 / 好“色”无罪,爱美有理

第七章 莫让季节变换破坏了你的情绪

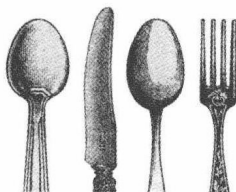
就像我们一年四季会穿不同的衣服一样,饮食也要跟随季节的变换而变化。要学会踩着季节的鼓点,巧妙地吃出乐趣、健康与美丽心情。

- 197 / 春天击中了情绪的软肋
- 200 / 用食物和“春困”较劲
- 201 / 非常适合春季吃的五种食物
- 203 / 清爽莲子让苦夏走开
- 205 / 荷叶粥为你撑起一把清凉之伞

- 206 / 汤汤水水浇酷暑
- 209 / 变着花样吃西瓜
- 212 / 夏季厌食怎么办
- 215 / 自制凉茶妙解暑
- 217 / 苦瓜是很好的消暑食品
- 220 / 让“秋老虎”不再是“秋恼火”
- 222 / 秋天吃南瓜的 N 个理由
- 225 / 萝卜就茶,气得大夫满地爬
- 226 / 气定神闲,来杯功夫茶
- 229 / 秋燥喝粥,怡神养心
- 232 / 冬季干燥的皮肤需要一场及时雨
- 234 / 冬季宜与哪些水果亲密接触
- 237 / 手脚发凉不要慌

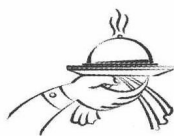


第一章 食物是很好的心理医生



社会发展迅猛,科技日新月异,生活蒸蒸日上,我们在享受愈来愈多的物质文明的同时,也频繁地面对人生的上升与失落。每天都会有各式各样的问题摆在我们面前,这些问题一旦解决不妥,坏情绪就可能从心里滋生。

坏情绪如同病毒一样,蔓延开来,成了这个时代的流行病。如何对抗坏情绪,医学家、心理学家以及社会学家都各自提出了一些方法与措施。而本章将从一个全新角度告诉大家:食物是很好的心理医生。

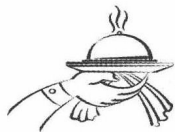


什么是情绪

情绪是一个常见的话题,一直萦绕和影响着人们的生活。可到底什么是情绪呢?这是一句话难以说清道破的。人们为高兴而开怀,为悲愤而伤心,这就是情绪。情绪给人们带来许多感受:它使人们精神焕发,也使人们萎靡不振;它让人们时而冷静,时而冲动;它让人们理智地去思考,也让人们失去控制地暴跳如雷;它让人们有时觉得生活充满了甜蜜和幸福;有时又感觉生活是那么无味而沉闷、抑郁和痛苦。它存在于每个人心中,而且在不同时期、不同场合产生着奇妙的效果。人们会看见球迷们为一场扣人心弦的比赛而

狂热、兴奋和紧张,在人们痛失亲人和朋友时痛苦、悲伤和难过,在人们获得荣誉和完成一件任务的时候得意、骄傲、轻松和愉快。可是人们在受到挫折和经历打击、遭遇委屈时会有什么样的情绪呢?悲观、失望和沮丧。面临危险,人们也会害怕和恐惧;面对不友好的挑衅和威胁也会愤怒。工作不顺心的时候会产生不满的情绪;当期望变成失望的时候会觉得有失落感;前途渺茫时会感觉抑郁,而紧迫的工作和众多的压力则会让人们焦虑不安。这些促使人们心潮起伏、思绪万千的正是人们常说的情绪。这些情绪的变化和活动也是人人都具有的。

谈论情绪是每个人都有的共同话题,显然它不难理解,可是如何来定义情绪,就是一件相对困难的事情了。因为它本身具有许多特点,而且产生的原因也很复杂。字典对“情绪”的解释是:心灵感觉或感情的激动或骚动,泛指任何激动或兴奋的心理状态。心理学中的“情绪”通常指的是:感觉及其特有的思想,生理与心理的状态及相关的行为倾向。一般来说,情绪是人们对客观事物的态度体验,也是心理学的核心部分。综合以上解释,情绪定义为:情绪是客观事物是否符合人的需要而产生的体验。情绪具有鲜明的两极性,而在这样明显对立的情绪活动中,良好的情绪可以催人上进,有益于身心健康;而消极的情绪则会使人们心理失衡,失去动力。所以如何调整和控制情绪成为当今社会人们日益关注的话题。



坏情绪·好情绪

南昌市最近出了一个“心情不好”的交警,手揣罚单在并不通行的路上见车就贴,既不管司机是否在场,更不出示证件。这位值勤交警在5分钟之内即罚收2550元。该交警所在的交警大队在接到司机投诉后,解释说,当值的警官性格内向,近两三年一直上中、晚班,由于无法照顾好家庭,和妻子发生了一些摩擦,因此在值勤时情绪不是很好。

每个人都有个七情六欲,百般琐事中也总有“情绪不好”的时候。该交警狂开罚单,固然不能将其行为动机完全归因于“情绪不好”,但也不应该忽视“情绪不好”在该事件中的确起了一定的作用。

坏情绪的表现方式有很多,它会给人们带来什么影响呢?

首先,容易导致攻击性行为。攻击是指对因心理障碍而导致的苦闷、烦躁、激动等情绪产生的歇斯底里、冲动等行为,并且这种行为往往会指向引起心理障碍的外在因素进行宣泄。攻击可以分为直接和间接的两种行为方式。直接性攻击是对造成心理挫折的因素表示不满、敌意、对抗和反对。另一种是间接的或转移的攻击,即当某人受到挫折时,他能意识到如果直接地表现出自己的愤怒和不满,不仅会有损于自己在他人心目中的形象,而且对今后进一步去实现自己的预期目标将会造成不利的局面,因而就会将内心的不满朝着其他的方面发泄出来,如指桑骂槐、含沙射影等,同时产生的报复心理,更是难以消除的。

其次,容易造成抑郁。抑郁是由多方面的不良感受组成的一种心理压抑的情绪,如自卑感、认同危机感、失落感、孤独感、负罪感、自责感、失望感等。这些方面的不良感受往往会使人表现出抑郁寡欢、疾首蹙额等神情,以及产

生忧心忡忡、伤感、烦闷和愁苦的心态。

第三,容易产生焦虑。焦虑是指人内心的不安、恐惧、困扰和紧张的感受,有时还伴有生理上的不适,如心跳加速、肌肉紧张、呼吸急促、胸闷、淌汗、恶心、不思饮食、注意力涣散、尿频、失眠等现象,严重时还会导致身体的基本部位出现癌变。

心理变化所引发的这些不良情绪反应说明,如果人们在日常生活中的心理负担过重,又不能及时消除,势必对他的正常社会生活和适应力造成不良的影响,也会危及和伤害到他人。

你是一个坏情绪的受害者吗?你是否认为自己什么事都没有做错,就是没办法让自己的心灵静下来。如果把你丢进拥塞的交通中,或是排得冗长的人龙里,你是否会感到缺乏耐心、心事重重、急躁不安。当你遇到一个挫折,你的脾气是否就会爆发,即使你一再提醒自己不可以再发脾气了。当你站在路旁,整个人冷得发抖时,你的坏情绪是否依旧气势汹汹。其实,只要你经常反省自己,就可以克服坏情绪,使自己变得安详、泰然自若、自信、愉悦、容易接近、更有容忍力,而且更能集中注意力。然后,日常生活便像是一种恩赐,充满了快乐。

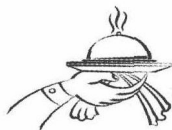
人的情绪对健康影响较大。愉快的心情会给人以正面的刺激,有益于健康;而苦恼消极的情绪会给人以负面的影响,诱发各种疾病,也会使原有的病情加重。现代医学认为,良好的情绪可使机体生理功能处于最佳状态,使免疫系统发挥最大的抗病效应,抗拒疾病的袭击。许多医学家认为,躯体本身就是良医,85%的疾病可以自我控制。因此,有的心理学家把情绪称为“生命的指挥棒”、“健康的晴雨表”。

为了揭开精神状态与身心健康关系之谜,科学家们进行了大量的研究。美国专家让 420 名志愿者每人填写过去一年内所经历的引起精神紧张的主



要生活事件,应付日常事务的自我感受以及坏情绪的出现率。调查表按应激反应水平由低至高分成四组,然后给 394 名受试者滴进含有小剂量感冒病毒的滴鼻剂,另 26 人滴盐水滴剂。经过观察表明,精神紧张程度高的受试者,90% 的人被感染,几乎有一半得了严重感冒;而紧张程度低的受试者,只有 25% 的人出现轻微的流鼻涕症状,75% 的人产生了抵御病毒的抗体。由此可见,精神状态的好坏的确与人体免疫力有关。

科学家们在实验中发现,人的精神活动如紧张、恐惧、悲伤、乐观、愉悦等可使神经纤维释放出特定的化学信息而作用于免疫系统和内分泌系统,由此创立了一门新医学分支——精神免疫学。它告诉人们心理疗法可以祛病延年,对待疾病不要怕,要敢于抗争。全国各地建立的抗癌俱乐部,使许多癌症患者战胜了癌魔,成为了“抗癌明星”,这便是最好的证明。医务工作者,也开始从生理——心理——社会等因素去考虑治疗病人,关心体贴病人。有时融洽的医患关系会产生巨大的治疗力量,常可使某些疾病不用药物而自愈。



食物能左右情绪

左右情绪的因素很多,上至社会政治和经济制度的变革、社会风气、文化潮流、战争和动乱,下至人际关系、学习、工作、个人经历、心理冲突或挫折、日常生活中的琐事、疾病等。

关于食物与人的情绪这一课题的研究,在近年受到了国外不少专家学者的青睐。人的一生,约要吃掉 60 ~ 70 吨的食物,这些食物在人体内分解、吸收、排泄,其成分有的直接刺激人的神经系统,从而左右人的情绪;有的通过影响人的健康状况,间接左右人的情绪。

食物是最好的医生,厨房是最好的药房。在大多数人迷信一片片小小的药片或一管管针剂时,少数明智的人则把目光投向了日常膳食。治病的理想境界莫若“治未病”,而“治未病”怎能忽视一年进食约达 1 吨的食物?

德国的科学家观测到,人的喜怒哀乐与饮食有着密切的关系。有的食物能够使人快乐、安定,有的食物则使人焦虑、愤怒、悲伤、不满、恐惧、狂躁。

美国的一些医生根据部分食物能使人快活、从而调节情绪这一观点,治愈了一些精神方面的疑难杂症。

有一位女病人终年抑郁寡居,精神专家卡瑟·李普曼给她注射了一剂浓度很高的玉米液。注射后,病人反应很强烈。接着又给她注射了一支中和剂,病人反应很快消失。这证明病人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”,这位妇女的精神状态大为改观。

许多失眠者都有这样的经验:睡前喝一杯糖水或热牛奶,或者吃一块面包、喝一碗小米粥,往往就可安然入睡,免受失眠之苦了。其原因是因为这些物质可以促使人的大脑内产生更多的 5 - 羟色胺,而睡眠的产生,并不全由