

常春

Even

2012年10月號

355

特別報導

- 打擊肩背痠痛
- 過敏不惡化

手腳冰冷 手麻腳麻

末梢 血液循環 不好嗎?

NGPDT-第六代光動力療法
突破傳統PDT8大技術門檻

如何擺脫週一症候群?

看懂營養標示 就不會吃錯

中西併用 告別頭皮屑



建議售價180元



免費下載EVERY80
輸入頻道代碼 999
常春「健康行動筆記」
隨身帶著走

刮刮樂

中獎率100%

詳見66頁



萬元好禮 包中! 包送!



最讚的好禮在這裡

特獎：強生按摩椅CS-7300(定價80,000元)

頭獎：捷安特腳踏車(定價20,000元)

二獎：歐漾Ro活水機(定價16,000元)

三獎：大家源慢磨機 (定價8,800元)

四獎：諾曼寧袖套(定價3,960元)

五獎：強生貝殼機JS-120(定價1,990元)



真食物 幫助修復情緒

任何未經精緻過的天然食物都含有人體可吸收利用的礦物質與微量元素，只要情況允許，每日都需要盡量攝取新鮮完整的食物。

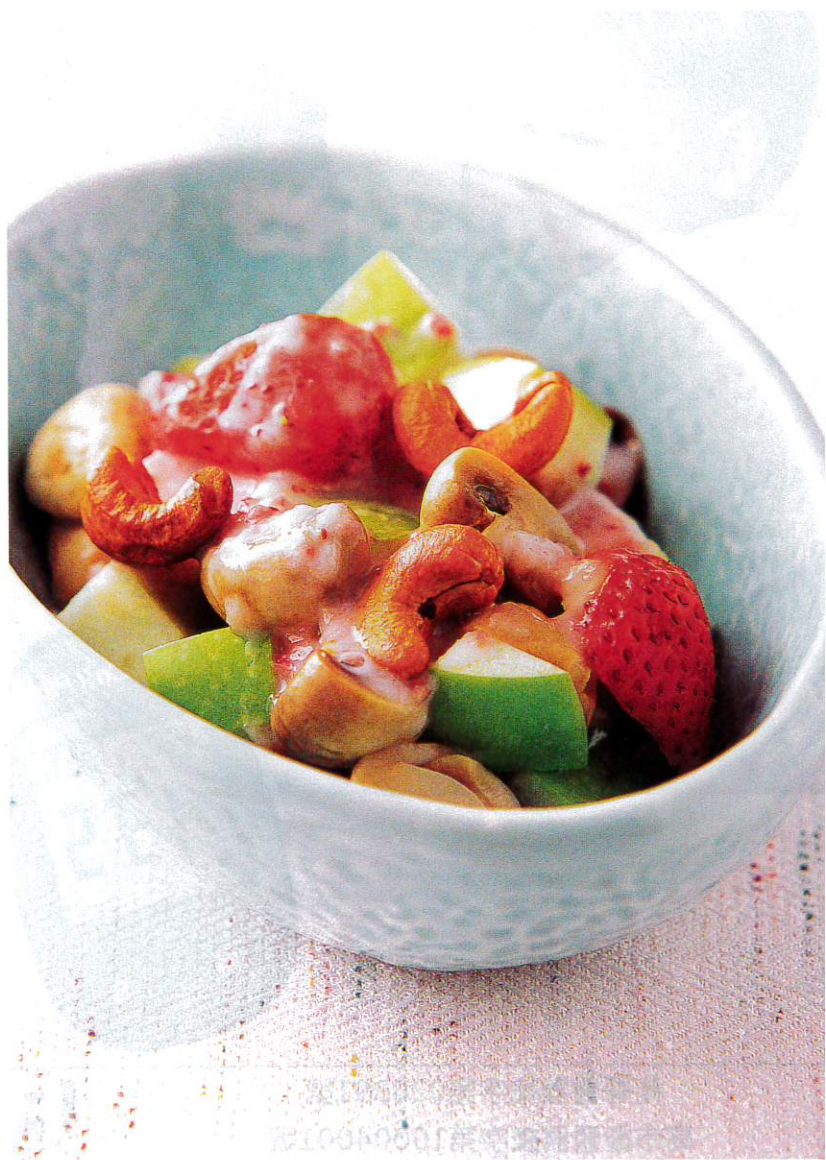
文／楊定一

在資訊工業發達、快速變遷的現代社會，人們享受科技所帶來的便利、高物質享受的生活之餘，卻也承受了前所未有的生存壓力。2006年，英國萊斯特大學社會心理學家懷特（Adrian White）博士訪問178個國家，共8萬多位民眾，推出第一張「世界快樂地圖」，其中台灣被排名第68名，一時之間「快樂」成為許多人關心的話題。

聯合國也在2011年公布首份《全球快樂國家報告（World Happiness Report）》，在156個國家排行中，台灣是第46名。報告中分析，財富的多寡不一定和快樂成正比，但整體社會關係、健康、環境等因素，卻能增進人民的快樂感受。

「快樂」畢竟是個人主觀的感受，只有在身心靈處於和諧健康的狀態下，才能感受快樂。但在現今競爭、多變的環境裡，壓力已成為現代人健康上的無形殺手，對人體生理或心理造成巨大影響。

當長期壓力沒有適當的被排解，不斷累積，很容易造成情緒失衡，甚至發展成情



感性疾病，像是憂鬱症或躁鬱症，又有人稱之為「心的感冒」。從目前各大藥廠生產的抗憂鬱症藥物驚人的產量來看，情緒性的困擾的確是現代人普遍存在的問題，情感性疾病已成為任何人都可能會面臨的健康威脅，同時也造成嚴重的社會成本損失。

失衡的營養會造成身心壓力

各種情感性的疾病不只是單純的情緒問題，也是腦部的生理失調，以心理、情緒症狀來表現，同時伴隨身體症狀，影響所及還包括身體的多重系統，如：自主神經、內分泌、免疫、疼痛感覺等系統。

當人體處在壓力狀態下時，身體的反應機轉從大腦的下視丘（hypothalamus），影響到腦下垂體（pituitary gland）的荷爾蒙，包含甲狀腺刺激素（TSH）、生長激素（GH）、促腎上腺皮質激素（ACTH）及泌乳激素（PRL），這些荷爾蒙再作用到腎上腺皮質（adrenal cortex）以及甲狀腺（thyroid）等內分泌系統，做一系列的調節。

若是長期處於高壓狀態，將會使這一系列調節作用產生失調的情形，身體逐漸出現疲勞、疼痛、腸胃不適、睡眠障礙等症狀，最後甚至演變成各種慢性疾病，例如心血管疾病、代謝性疾病、腫瘤等，或心理方面的疾病，例如情感性疾病、強迫症等，甚至過勞。

許多人在面對無法排解的壓力時，經常會習慣以酒精、過量咖啡、高糖高熱量食物來填補空虛

無力感。事實上，這些食物雖然可能帶來短暫的興奮，但卻會因為營養缺失讓人更敏感易怒、情緒不穩及身心疲憊。

根據研究，營養狀態會影響腦部活動，改變人體應付壓力的能力，而失衡的營養本身就會造成身心壓力。因此，均衡攝取各類營養素，特別多攝取一些有助穩定情緒的營養素，來提高身體應付壓力的能力，讓人更有活力。

每日攝取新鮮完整的食物

天然未精緻的食物，具有均衡完整營養素，可以幫助補給身體所需，平衡體內荷爾蒙、大腦傳導物質等作用。其中，礦物元素就是一項調節生理機能運作、促進酵素反應，同時也是許多荷爾蒙合成所必需的成分。特別是像鋅、鎂、鈣、鐵、錳、鉀等礦物元素，對於大腦生理及結構穩定具有相當影響力。

特別像是「鋅」，除了在中樞神經以及免疫系統具有重要的影響地位，當體內鋅含量減少時，也會影響情緒反應，並造成妄想與恐懼；「鎂」同時也是一個重要礦物質，缺乏時會造成憂鬱、混亂、頭痛、睡眠紊亂、焦慮與幻覺等；「鈣」可控制神經傳導物質的釋出，缺乏時會影響中樞神經系統穩定，造成緊張、擔憂、暴躁、與麻痺；長期缺「鐵」，使腦組織中的含鐵酵素下降，進而影響細胞氧化代謝反應，以及神經傳導物質，讓人常感疲勞及缺乏活力；缺乏「錳」，會降低神經傳導物質血清素與正腎上腺素引起的



憂鬱症，錳同時幫助穩定血糖值，防止低血糖造成的情緒不穩；而「鉀」的缺乏常跟憂鬱、悲傷、虛弱與疲乏有關。

任何未經精緻過的天然食物都含有人體可吸收利用的礦物質與微量元素，只要情況允許，每日都需要盡量攝取新鮮完整的食物，如完整的穀類、新鮮蔬果（最好以生食方式攝取）等，並且飲用天然好水。另外，適量攝取白肉（魚、雞肉）、豆類與堅果類食物也可以補充各種必

需胺基酸，有助於減緩神經活動、讓人安定放鬆，天然色胺酸、酪胺酸以及苯丙胺酸等胺基酸補充，可作為大腦化學傳導物質，如多巴胺（Dopamine）、血清素（Serotonin）、正腎上腺素（Norepinephrine）等所需的前驅物，維持大腦正常機能。

人的大腦在製造天然的抗憂鬱物質，如多巴胺（Dopamine）、血清素（Serotonin）、正腎上腺素（Norepinephrine）的過程中，也需要眾多維生素的幫助，像是葉酸和維生素B₁₂、B₆及C的協助，所以像是雞肉、馬鈴薯、香蕉、燕麥及蜂蜜等食物就富含完整維生素，不但可以滿足人體每日維生素需求，也可幫助我們保持愉快的心情。

運動、呼吸及感恩的心

其實，大自然各種豐富的天然食材早已經為人類提供完整的營養素，只要能夠完整的攝取這些天然食材，自然可以幫助身心健康。但是僅有飲食一項還是不夠，規律的運動、正確的呼吸以及感恩的心念等，都是邁向身心成熟健康所必要且缺一不可，也唯有全面認同與執行，我們才有可能得到真正的健康與快樂。✿

本文作者 PROFILE



楊定一

紐約洛克菲勒大學醫學教授、長庚生技董事長