

## “快乐食物”有哪些?

为什么有人一吃甜点就心情好?为什么压力大时总想点杯奶茶?食物与情绪确有关联。有研究发现,肠道又称“第二大脑”,菌群通过肠脑轴也可以影响情绪。健康的肠道菌群参与合成体内约90%的血清素和多种神经递质,向大脑传递“快乐信号”,从而帮助我们缓解压力、提升幸福感。

### 复合碳水化合物

全麦面包、燕麦、糙米、藜麦、红薯、豆类等,可以缓慢释放能量,维持血糖稳定,为大脑提供持续燃料,并辅助色氨酸进入大脑合成血清素。

### 优质蛋白质

富含色氨酸(血清素前体)和酪氨酸(多巴胺前体)的蛋白质食物可以为合成大脑“快乐信号”提供原料,常见食物有禽肉(鸭肉、鸡肉)、鸡蛋、牛奶、酸奶、奶酪、坚果,以及深海鱼(三文鱼、金枪鱼)、瘦肉、大豆制品。

### 健康脂肪

Omega-3 脂肪酸(特别是DHA和EPA)是构成脑细胞膜的关键成分,能确保脑细胞膜保持流动和健康,便于血清素和多巴胺顺畅传递信息。常见食物有三文鱼、鲭鱼、沙丁鱼等深海肥鱼,以及亚麻籽、奇亚籽、核桃等。

### 维生素与矿物质

B族维生素(特别是B<sub>6</sub>、B<sub>9</sub>、B<sub>12</sub>)作为辅酶,直接参与血清素、多巴胺等神经递质的合成。矿物质锌和镁参与多种酶反应,能

帮助放松肌肉与神经,改善睡眠与焦虑。推荐食物如深绿色叶菜(菠菜、羽衣甘蓝)、坚果、豆类、全谷物、牛油果等。

### 益生元与益生菌

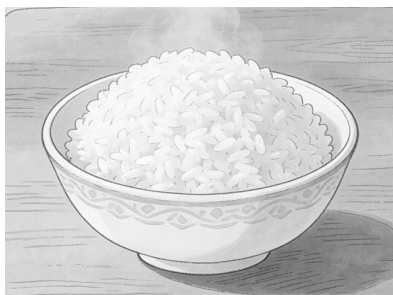
直接改善肠道菌群,优化肠脑轴功能。常见食物有酸奶、切达干酪、大蒜、洋葱、韭菜、芦笋、香蕉等。

选择“快乐食物”,切忌“血糖过山车”,避免单独或空腹摄入高糖食物。每日确保摄入不同颜色的蔬菜水果和全谷物,以获取更全面的营养素。 尚关

## 吃米饭怕升糖 控好蒸煮细节

### 减少浸泡时间

杂豆需提前浸泡4小时(或冷藏隔夜),糙米不用浸泡(保留



完整麸皮)。浸泡后倒掉浸泡水,可去除部分游离淀粉。

### 调整米水比例

按1:1.2的比例加水(比白米饭少10%的水),蒸好后闷10分钟。此操作可促进抗性淀粉生成,含量增加20%。

### 选对厨具

高压锅烹饪10分钟比电饭煲煮30分钟的米饭抗性淀粉含量高15%。若用电饭煲,可使用

“快煮”模式(比“精煮”模式升糖更慢)。

此外,还有一个小妙招是放凉再吃,这是利用淀粉“回生”的小特性。米饭放凉后,里面的直链淀粉会重新排列,形成一种人体消化不了的“抗糖淀粉”——新鲜米饭里这种淀粉只占4%,放凉后能升到12%,相当于少了1/3能被吸收的碳水,控糖自然更轻松。 王淑颖

## 帮您修正三款并不健康的早餐搭配

### 牛奶+鸡蛋:高蛋白缺碳水

牛奶、鸡蛋都是蛋白质含量丰富的食物,也是早餐的好选择,但是二者组合,碳水化合物含量非常低,不仅会造成蛋白质



浪费,还会增加肝脏、肾脏负担,所以早餐不能只摄入牛奶、鸡蛋,还需要搭配富含碳水化合物的主食,帮助补充能量。

如果早餐不摄入碳水化合物,糖分摄入不足,也会影响工作效率和学习效率。

### 健康吃法

在食用牛奶、鸡蛋的同时,搭配少油少糖的面包、馒头或燕麦等主食帮助补充能量,搭配黄瓜、西红柿等帮助补充维生素和膳食纤维。

### 烧饼、油条:油脂高营养少

烧饼、油条都属于热量高、脂肪含量高的食物,并且油条还经过了高温油炸,营养成分损失大,还可能产生不利于健康的物质,因此不建议将二者作为常规早餐。

### 健康吃法

如果早餐吃了烧饼或油条,那么当天的午餐、晚餐都要尽量清淡,不要再吃炸、煎食物。

如果早餐选择食用烧饼或油条,建议同时搭配不加糖的原味豆浆、煮鸡蛋和青菜,帮助摄入蛋白质、维生素等营养素。

### 清粥+酱菜:高钠缺营养

清粥酱菜的搭配,缺少蛋白质摄入,营养不全面,并且酱菜含盐量较高,不建议长期大量食用。

### 健康吃法

早餐如果想喝粥,可以选择杂粮粥,比清粥更营养,同时搭配一个煮鸡蛋、几片酱牛肉和一小碟拌青菜,丰富口感的同时,还能帮助补充蛋白质、维生素和膳食纤维等营养素,营养全面又均衡。 王刚

## 不同人群吃水果有“黄金时间”

以下几类人如果能选择合适的时间吃水果,更有益于身体健康。

### 高血糖人群

高血糖人群建议把水果放在餐前或餐后2小时,作为加餐食用,有助于避免一次性摄入过多碳水化合物增加胰腺负担,对餐后血糖的影响也较小。每个人体内消化酶不同,对水果的血糖反应也不同。建议高血糖人群吃水果前后1小时分别监测1次血糖,如果前后相差不超过2.2毫摩尔/升,说明所选水果的种类和数量是合适的。

### 健身人群

建议运动时,至少提前30分钟吃水果,给肠胃足够的消化时间。如果是长时间剧烈运动,可以试着每半小时补充50~100克水果,如一小根香蕉、一个小猕猴桃或几颗葡萄等,为身体提供足够的燃料,从而维持良好的新陈代谢。

### 脾胃不好人群

建议选择饭后1~2小时吃水果,以避免水果的果酸直接接触胃黏膜,减少对胃的刺激。也可以将水果去皮或加热、煮熟食用,以去掉或软化纤维,减轻胃的负担。

刘丽丽



## 苹果养生新吃法

### 苹果山楂饮

取苹果一个切块,与5~10片干山楂一同加水煮沸,代茶饮用。此方尤其适合节日聚餐或饮食过量后,出现脘腹胀满、嗝气、消化不良的情况。山楂善消肉食积滞,与苹果搭配,能增强消食导滞、缓解腹胀的功效。

### 苹果小米粥

将苹果去皮去核,切成小丁,与小米一同熬煮成粥。小米本身即有健脾和胃、安眠之效,搭配苹果,特别适用于脾胃虚弱、消化不良兼有睡眠障碍的人群,如老年人或病后体虚者,能起到温和调补、宁心安神的作用。

### 肉桂烤苹果

将苹果挖去部分果核,撒上少许肉桂粉,放入烤箱烘烤至软糯。肉桂性热,能温补命门之火,与苹果同烤,可增强温脾胃、散寒止痛的效果,非常适合秋冬季节阳虚畏寒、四肢不温,或女性经期小腹冷痛者作为食疗甜品。 郭毅

## 遗失声明

辽宁省农产品进出口协会,统一社会信用代码:51210000MJ28003429,法定代表人:张怀德,开户许可证丢失(核准号:J2210043505702,账号:21050142360100000061),特此声明。