

飲食與憂鬱風險

吃飯睡覺打東東



前言

近期大眾對飲食的關注度逐漸上升，路上的健康餐、網上的健康食譜也有逐漸上升的跡象，飲食除了對生理健康有直接的影響外，對情緒也有一定的相關性，飲食習慣和營養素也成為新興的研究題材，可以說飲食遠比大眾想的還要重要。

慢性發炎

近期有研究指出發炎反應會導致免疫細胞釋放細胞激素會干擾神經傳到物質的代謝，長期不健康的飲食會促進發炎反應。

腦源性神經營養因子BDNF

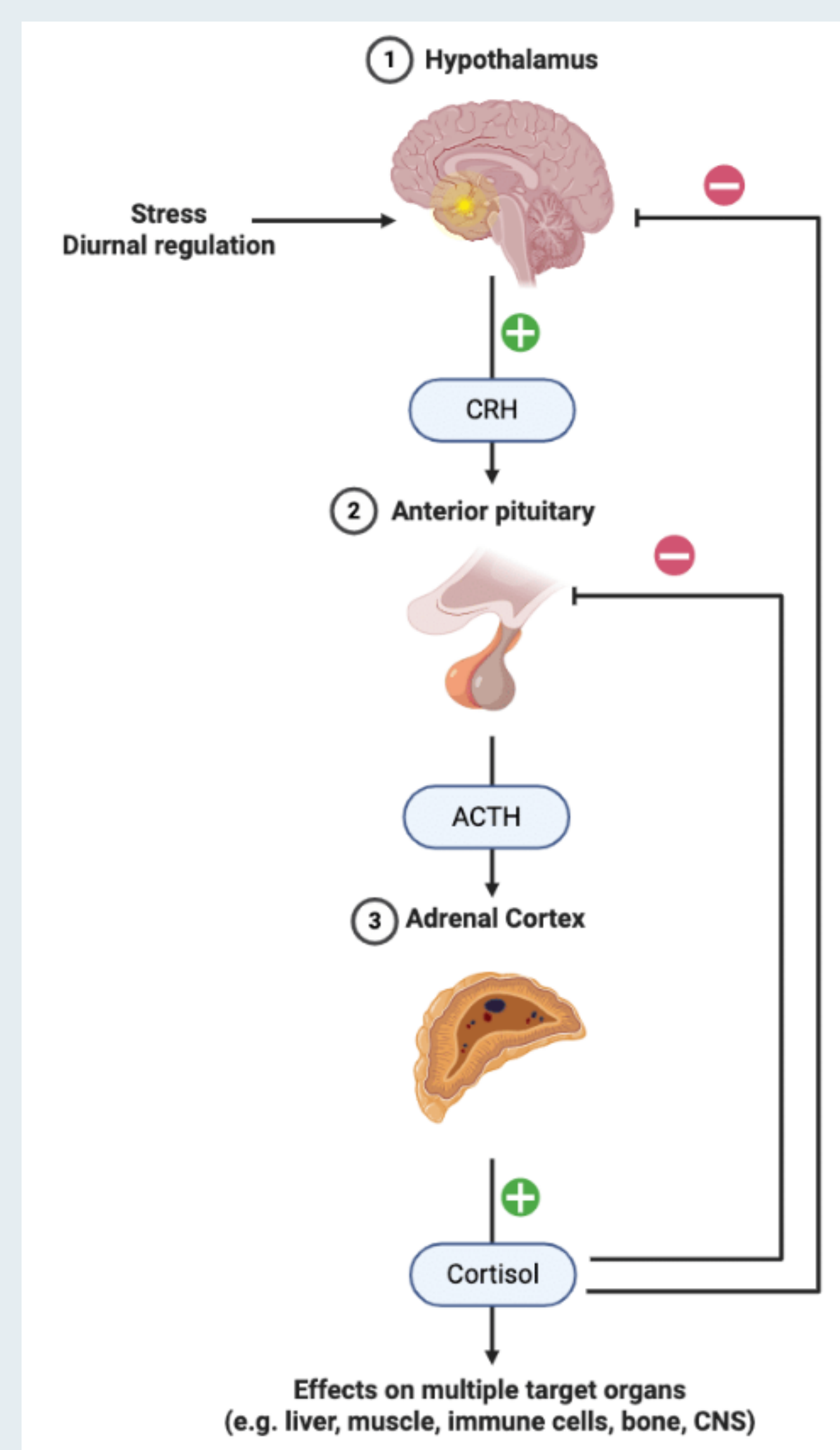
富含飽和脂肪與精製糖的西方飲食會導致脂質過氧化與全身性發炎，阻礙BDNF 水平，並導致海馬迴萎縮與學習記憶功能受損，損害神經再生與突觸可塑性。

腸腦軸

由腸道向大腦傳遞訊息的管道，腸道菌叢能合成血清素和GABA，若腸道菌叢失衡（例：腸漏症）會干擾神經物質的合成，進而影響情緒。

HPA軸

作為人體對抗壓力的反饋系統，在現今社會來自四面八方的壓力下使得負反饋機制變得不敏感造成cortisol過高，或者功能疲乏導致其過低。



西方飲食

WESTERN DIET

- 高飽和脂肪與反式脂肪：包含大量動物脂肪（如豬油）。
- 高精製糖：特別是富含果糖的甜食與含糖飲料。
- 高鈉與高熱量：充滿油炸食物、加工肉類及鹹味零食。
- 營養匱乏：嚴重缺乏維生素、礦物質及膳食纖維。

地中海飲食

MEDITERRANEAN DIET

以植物性食物為主，強調低加工。其富含的營養素包括：

- 健康的脂肪：以橄欖油為主要脂肪來源，富含單元不飽和脂肪酸。
- Omega-3 脂肪酸：來自每週至少兩次的魚類攝取，特別是 EPA 與 DHA。
- 複合碳水化合物與纖維：來自大量的全穀類、蔬菜、水果、豆類、堅果及種子。
- 維生素與礦物質：富含 B 群維生素（特別是 B6、B12、葉酸）、維生素 C、維生素 E（α-生育酚）、鎂、硒、鋅及類胡蘿蔔素。

抗發炎飲食

ANTI-INFLAMMATORY DIET

此飲食法旨在降低全身性發炎，其組成與地中海飲食相似，特別強調：

- 抗發炎營養素：富含 n-3 多元不飽和脂肪酸 (PUFAs)、鋅、多酚（如薑黃中的薑黃素、茶與咖啡中的多酚）。
- 維生素：特別是具有抗氧化特性的維生素 D 和維生素 E。
- 抗氧化食物：豐富的水果、蔬菜、堅果、茶與薑黃。

討論

目前對於飲食法和情緒調節的研究其因果關係其實有待觀察，大部分在人類研究的成果呈現「相關性」而非「因果性」。

除了因果證據不足外，因果倒置誤以為是飲食習慣影響個體憂鬱也是常見的錯誤，以及難以排除的干擾因素也是造成此現象的原因。比起單向的因果關係，飲食和憂鬱之間更有可能是雙向互動的關係。

飲食更適合視作為「可調節因素」或「輔助治療」的項目，其對於情緒的影響會透過許多複雜途徑交織在一起，雖不可視作唯一解，但也是維持心理健康的道路上需要重視的一部分。

參考來源

張貼處

太多了我自己印出來貼