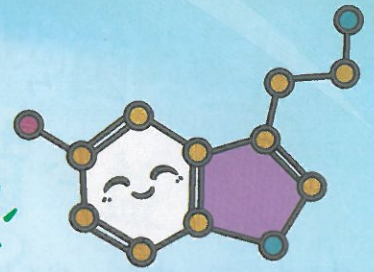


幸福從吃開始

四大快樂賀爾蒙



現今生活壓力這麼大，不管是學生還是上班族，每個人都要有自己的內在壓力要承受，而我們應該如何減輕心理壓力，找回快樂，可以從吃對食物開始喔！

| 四大種類幸福賀爾蒙 | 反應效果 | 分泌方法 |
|-----------|--------------------|--------------------|
| 腦內啡 | 紓壓、激發愉悅感 | 運動、飲食 |
| 多巴胺 | 掌管情緒，讓人開心與滿足 | 獎勵機制 |
| 血清素 | 幸福感受、提振精神、預防憂鬱 | 適度運動、曬太陽、飲食、心跳加速活動 |
| 催產素 | 提高幸福感受、社交能力，穩定不安情緒 | 肢體接觸、社交活動 |

富含快樂賀爾蒙的合成原料食物



雞胸肉

富含色胺酸（人體必需胺基酸），為合成血清素的原料來源，優質的低脂蛋白質好選擇。

鮭魚

Omega-3脂肪酸含有類似對抗抑鬱的天然百憂解，有預防憂鬱的效果，建議每週至少吃1-2次魚。



香蕉

鉀質、維生素B6有助於神經系統運作，維生素B6可幫助血清素合成，穩定情緒。

堅果

含色胺酸、維生素E、鎂、鋅等礦物質，可抗氧化且安定情緒。每日建議一堅果種子類1份（約10克）。

