

# 心情不好吃份炸鸡？ 小心越吃越焦虑！

同学们,当心情不好,或者压力大时,你会怎么做?吃货也许会告诉你,没有什么是一顿炸鸡、薯片、奶油蛋糕……好像越是所谓的垃圾食品,越能带来快乐。然而,美国一项新研究表明,高脂肪饮食不仅有增重风险,还可能会加剧焦虑。

## 吃高脂肪饮食的老鼠「焦虑」了

高脂肪饮食对人有什么影响?来自美国的科罗拉多大学博尔德分校研究团队用老鼠做了个实验。

研究人员将处于“青少年”年龄段的实验大鼠分为两组:其中一组大鼠连续9周被投喂大约含11%脂肪的标准饮食,另一组则吃含45%脂肪的高脂肪饮食。这些脂肪主要是动物产品中的饱和脂肪。整个研究过程中,研究人员收集实验鼠粪便样本,评估它们的肠道细菌状况。

9周的饮食实验后,这些实验鼠接受了行为测试。结果显示,与对照组相比,高脂饮食组的实验鼠不仅体重增加,其肠道细菌多样性也明显较低。此外,高脂饮食组实验鼠基本上大脑中都有高焦虑状态的分子特征。

人类如何看出老鼠的焦虑?原来,这些高脂饮食组实验鼠体内,与神经递质血清素的产生和信号传递有关的三个基因表达水平较高,且在脑中中缝背核的某一区域尤其明显,该区域与压力和焦虑有关。

血清素神经元的某些子集被激活时,会在动物中诱发类似焦虑的反应。因此,研究人员猜测,可能是不健康的肠道菌群破坏了肠道内壁,使得细菌进入循环系统,并通过迷走神经影响了大脑。

这一研究成果发表在了新一期《生物学研究》杂志上,其中提到,动物实验显示,高脂肪饮食可能破坏体内的肠道菌群,并通过肠道和大脑之间的复杂通路,影响大脑中的化学物质,从而加剧焦虑。

## 长期吃这些可能 提高 抑郁风险

- 油炸食物 •
- 甜点 •
- 甜饮料 •
- 浓咖啡和浓茶 •
- 酒和酒精性饮料 •
- 猪蹄/蹄筋/鸡皮/猪皮 •
- 深度加工食品 •

如薯片、辣条、饼干、曲奇、奶茶、泡面、加工肉肠……



## 长期吃这些可能 预防·改善 抑郁症



新鲜、深色的 蔬菜水果

鱼虾海鲜

全谷物 粗杂粮

坚果

奶类

制图 郭可馨

## 食物中哪些成分能抗抑郁?

其实,在2023年,浙江大学医学院附属第一医院、附属第二医院的学者就发表过类似的研究成果:经常食用油炸食品,尤其是薯条,与更高的焦虑和抑郁风险密切相关,或使患焦虑症的风险增加12%,使患抑郁症的风险增加7%,且年轻人更为明显。

难道我们真的不能从“吃”上获得心灵的慰藉?其实,好心情也可以吃出来。

膳食纤维就对改善情绪和抵抗抑郁很重要。膳食纤维能为肠道菌群提供食物,而部分肠道菌群又可以通过分解发酵膳食纤维产生一种能调节情绪的物质,让人感到愉悦。

维生素也是“快乐素”,维生素B1、B12、D都可以让人焕发光彩。此外,叶酸、铁、镁、钾、硒、锌等营养素,也被发现与抑郁症状的预防和治疗有关。

如果你感觉不开心,可以多吃蘑菇。蘑菇中含有多种与改善心理状态有关的生物活性化合物,包括维生素B12、钾、抗氧化剂和抗炎性制剂等。不同品种的蘑菇各有优势,可以换着吃。

香蕉富含钾,同时它也能帮助大脑产生一种让人愉悦的物质,每天吃1-2根香蕉,可以让你心情更好,而且不再感到那么疲惫。

## 不是所有的脂肪都是坏脂肪

当然,我们也用不着谈“脂”色变。脂肪是人体必需的营养物质,每个人都需要足够的热量维持身体正常运转,人体总热量约30%来自脂肪。

并非所有的脂肪都是“坏脂肪”。“好脂肪”即不饱和脂肪酸,主要包括两种:卵磷脂、 $\Omega-3$ 脂肪酸。

充足的卵磷脂能保证人体合成“乙酰胆碱”,而乙酰胆碱可以提高脑细胞活性化程度,有助于提高记忆力。日常可以通过牛奶、肉类、蛋类、豆类、坚果等补充卵磷脂。

增加 $\Omega-3$ 脂肪酸摄入,会在一定程度上降低冠心病死亡率和患病率。三文鱼、比目鱼、牡蛎、虾等水产品富含 $\Omega-3$ 脂肪酸;核桃、杏仁、碧根果等坚果也是 $\Omega-3$ 脂肪酸的来源之一。

华西都市报-封面新闻记者 吴冰清  
综合新华社、健康时报、科普中国、《大众健康》杂志