



抑郁症患者的饮食疗法

<http://www.firstlight.cn> 2010-02-24

多吃糖类

多糖类能提高脑部色胺酸的量，因而有安定的作用。如果你感到紧张而希望能放松心情时，可吃较多的糖类。

补充蛋白质

蛋白质促进多巴胺及正肾上腺素的制造，因而提高警觉性。吃含必需脂肪酸和糖类的蛋白质能增加警觉性，鲑鱼及白鱼都是好的来源。用全麦面包作的火鸡肉三明治即是一种好的综合品：火鸡肉富含蛋白质及色胺酸，而全麦面包提供复合糖类(即多糖)。

避免富含饱和脂肪的食物;猪肉或油炸食物，例如汉堡、薯条，会导致行动缓慢、思考迟钝及疲劳。

补充营养素

①酪胺酸

它也是脑部功能所需的物质。当你烦闷时，试着在早晨服用1000~3000毫克的酪胺酸，空腹服用。30分钟后和早餐一起服用维生素B群。

酪胺酸在脑部转化成肾上腺素，此化学物质提升正面的心情，并给予我们动力及驱策力。维生素B群帮助体内代谢氨基酸，特别是B6。

②维生素D群

维生素B群及维生素B6、D12，每天3次，各100毫克。抗紧张的维生素，有助于忧郁症者。 ③胆碱及肌醇或卵磷脂
每天2次，各100毫克。对脑部功能及神经冲动之传导很重要。不适用于躁郁症者。

④L-色胺酸

它可以增加5-羟色胺的合成，对缓解抑郁症状有很大帮助。在某些食品中含有较丰富的色胺酸;如火鸡肉、鸡肉、鱼肉、扁豆、豌豆、药用酵母、花生黄油、坚果和大豆。

⑤L-酪胺酸(氨基酸)

每一公斤体重，服用100毫克，空腹时与1000毫克的维生素C及50毫克的维生素B6合用。酪胺酸促进肾上腺素的制造及提高多巴胺的含量，能减轻紧张。

⑥烟碱素(B3)加烟碱硫胺

每天3次，各100毫克。每天200毫克。改善脑部的血液循环。

⑦钙及镁

每天1500和1000毫克。有镇定作用。

⑧锂化物

每天120~480毫克。适合躁郁症者。

⑨综合维生素及矿物质

复合物加锌拮合剂，依照产品标示。忧郁症与缺乏维生素、矿物质有关。维生素C加芸香素(荞麦的副产品)每天2000—5000毫克，分成数次。是免疫系统所需之物，也有助防止忧郁。

⑩樱草油或黑醋栗油

每天2次，各2胶囊。提供必需脂肪酸给所有细胞。螺旋藻及未精炼的花粉有助于改善体力。两昼之间使用5粒。

保健药膳

①莲子银耳汤

莲子50克煨汤，待莲子熟烂，加入水发银耳15~30克煮开，白糖调味服食。莲子清心除烦，银耳强心补虚，两者配伍，有益抑郁症患者康复。此方可常用，效果显著。

②淡菜炒韭菜

淡菜15克(黄酒洗过)，韭菜适量同炒，顿服，连吃一周。有益抑郁症缓解。

③炖牛肉

牛肉500克，柚子1只切碎，加入黄酒、红糖适量，蒸至烂熟，1日吃完，适用于忧郁症早期。

