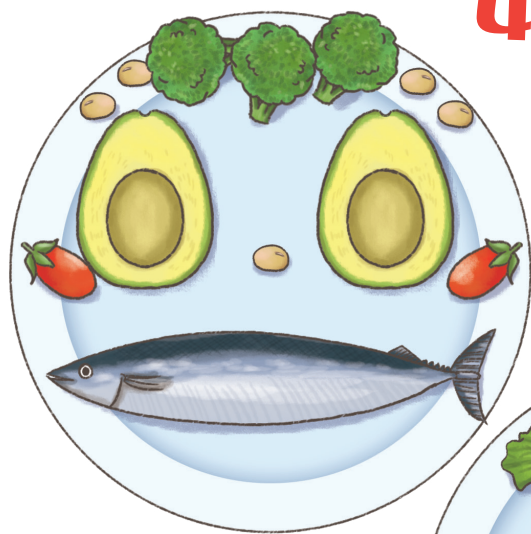
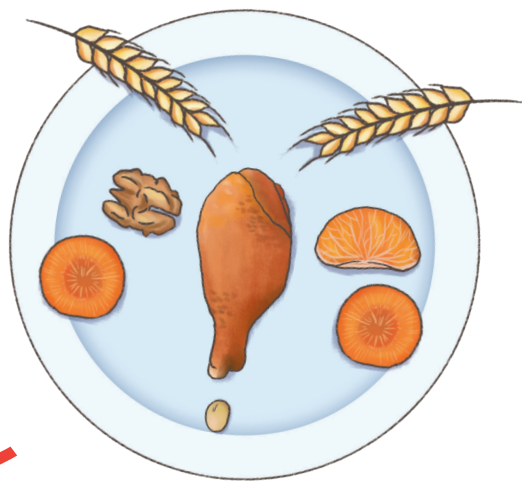


開心飲食 好滋味



有人覺得吃東西就是一件令人開心的事，而有些食物更會讓大腦分泌快樂荷爾蒙，怎麼樣的飲食原則會讓人愈吃愈有好心情呢？

撰文／Sammi

開始，先來跟大家討論什麼是「身外之物」。咦？感覺很像轉錯頻，營養師開釋講人生大道理？

「死後不知身外物，也隨尊酒伴風流。」
「生不帶來，死不帶去。」是的，金錢、物品等都是身外之物，覺得這衣服不好看，可以丟掉；這錶戴了會過敏，可以不要戴；這鞋子穿了會磨腳，可以不要穿，但食物呢？被吃下肚的食物，消化吸收成為身體的

一部分，每個細胞的汰舊換新都是吃進來的東西轉化來的，很難說不要就不要。吃進嘴裡的東西，具有滴水

穿石般的影響力，你不會在喝了一杯含塑化劑的珍奶後下一秒就中毒，也不會因為吃了一塊糖分很高的蛋糕就立刻得到糖尿病，更不會因為啃了一支炸雞腿隔天就高血脂，但這些身體不需要的、額外的負擔就在不知不覺中變成了身體的一部分，很難甩掉。

繪圖：莊雅涵

養分化為情緒

本來是「身外之物」的食物，慢慢變成了「身內之物」！我要強調的是，良好的飲食習慣，絕對能打造好的身體狀態，不只如此，食物除了可以轉化成肉眼可見的肌肉、血液、骨骼等，還影響著摸不著邊際的情緒、精神狀況，因為食物中不同的成分，有的吃了會讓人神清氣爽、有的吃了會歡欣鼓舞、有的吃了會躁動興奮，例如咖啡讓人亢奮提振精神，過量酒精讓人興奮、陶醉，隨後卻疲累困倦。坊間有些教導如何讓人快樂的書籍，是指引人們由心靈的轉變而讓自己幸福滿溢，但在我們還未像修行人可以自由轉念冥想或老僧入定之前，先有意識的選擇讓自己心情快樂的食物，或許是個比較容易的方法！

心平氣和就看血糖

開心飲食習慣的最大原則是「血糖的穩定」，吃太飽、血糖衝太高，會讓人在興奮後昏昏欲睡、疲憊、渙散，有些人曾經有過到吃到飽餐廳用餐完後，整個精神萎靡、提

不起勁的經驗；而肚子太餓、血糖降太低時會不開心、煩躁，甚至整個火氣上來、想發飆，所以讓血糖的變化控制在一個不會讓身體不舒服的範圍很重要。接下來介紹一些穩定血糖的小技巧：

● 選擇結構複雜的碳水化合物

血糖最直接的來源就是碳水化合物，又稱為「醣」，依結構分成單醣、雙醣、寡醣、多醣（見 2016 年 5 月號〈是好醣還是壞醣？〉）。大部分的碳水化合物都要分解成葡萄糖才能被細胞利用，分子結構愈複雜的碳水化合物，身體就必須花愈多時間消化它，吸收速度也愈慢，血糖上升速度當然也變慢。多醣類的澱粉通常儲存在天然的全穀根莖類裡，地瓜、蓮藕、馬鈴薯、紅豆、玉米、山藥等都是；而精緻的糖果、甜點、餅乾、飲料等含有很多額外添加的「糖」，大部分我們使用的二號砂糖、白糖等都是蔗糖，而高果糖玉米糖漿則是由果糖與葡萄糖組成，這些都是分子結構簡單的單糖或雙醣，人體吸收速度快，血糖飆升也快速，這

吃飽了就好睏……

血糖濃度變化



快餓扁了，好煩躁喔！



血糖的上升與下降都牽動著人的心情。