

## 營養缺乏導致抑鬱症？可利用飲食補充

導讀：不要認為抑鬱症都和疲勞或是壓力有關，如果缺乏營養，也可能會導致抑鬱症。鐵、蛋白質、維生素 D、葉酸等都是人體必需的營養素，如果缺乏這些養分，很容易導致抑鬱症。均衡飲食是預防營養缺乏的方式。

### 一、缺乏哪些營養會導致抑鬱症？

#### 1、缺乏鐵質營養

有研究發現，女性比男性容易罹患抑鬱症，這是因為 25~45 歲之間的女性比較容易貧血。缺鐵會導致抑鬱症和疲勞。

#### 2、缺乏鋅的營養

在過去幾十年中，至少有 5 個以上的研究指出，臨床抑鬱症患者的鋅水平相當低。還有研究指出，口服鋅補充劑可以幫助抗抑鬱症藥物更有效。此外，鋅還可以防止自由基損害腦細胞。

營養缺乏也會導致抑鬱症。

#### 3、缺乏葉酸營養

醫生觀察到，抑鬱症患者比一般健康者葉酸水平低了 25%。根據研究，如果服用抗抑鬱症藥的患者，又缺乏葉酸，治療的效果就會很差。

#### 4、缺碳水化合物

如果妳長期利用低碳水化合物飲食來幫助削減更多的重量，這可能會導致抑鬱症。這是因為大腦化學物質產生的血清素和色胺酸是由豐富的碳水化合物飲食所引起的。

#### 5、因缺乏蛋白質

蛋白質不僅對保持健康體態很有幫助，它還對大腦機能和心理健康很有益。這是因為大腦中許多的神經遞質都是由蛋白質中的胺基酸所製成。

#### 6、缺 $\omega$ -3 脂肪酸

大腦是具有最高水平脂質或脂肪的器官之一。事實上，灰白質含有 50% 的脂肪酸。研究表示， $\omega$ -3 脂肪酸可以減少抑鬱症的症狀，改善人的情緒。

#### 7、複合維生素 B

研究發現，抑鬱症患者在進行複合維生素 B 缺乏治療之後，情緒明顯改善。這包括維生素 B1、B2、B6、B12 和硫胺素。青少年和老年人缺乏 B 族維生素會發展認知改變，並導致抑鬱症。

## 8、缺乏鎂的營養

根據一項雜誌研究表示，當妳感到龐大壓力時，鎂是身體第一個用光的礦物質，這會導致抑鬱和焦慮。因此，妳應該多攝取含鎂的食物來保持心理健康。

## 9、缺乏維生素 D

如果妳沒有曝曬足夠的太陽，飲食也缺乏維生素 D 來源，妳會有較高的風險罹患抑鬱症。研究人員發現，抑鬱症患者常維生素 D 不足。

## 二、如何避免營養缺乏症？

### 1、攝取均衡飲食

食物中含有各種不同的營養，包括維生素、礦物質、蛋白質、脂肪酸等等。因此，妳應該要保持飲食均衡，才能獲得不同種類的營養。

### 2、可服用補充劑

如果妳擔心自己的飲食習慣沒辦法讓妳獲得充足的營養，像是外食族，妳也可以考慮服用補充劑。妳可以服用綜合維生素，或是單項的營養補充劑。

\* 資料來源：輯自<<http://mombaby.tw.com>>

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

