

# 健康生活 饮食结构必须科学合理

## 饮食对心理健康的影响不容忽视

38岁的小刘最近胃口不好,时时隐痛,因而食量大减,人明显见瘦。随之,脾气性格似乎也发生了变化,动辄发火,把老婆、孩子骂一顿;在单位和同事也动辄口角。经过检查,小刘患的是慢性萎缩性胃炎。在药物治疗的同时,医生也劝他调整心态,多摄入一些蛋白质含量较高的食物,也许心态会好一些。

难道食物对人的脾气秉性、心理健康也有影响吗?是的,且不容忽视。

营养专家刘龚兴指出,虽然人们已普遍认识到,心理健康可以通过提高自身修养、加强社会教育,以及通过心理咨询及心理治疗等形式来获得,但事实证明,食品结构的合理与否,也在很大程度上影响着人的心理健康。例如:过度偏向肉食而很少食用植物性食品者,易形成粗暴、动怒、焦虑、莽撞等不良的心理。

有关资料表明:无论在农村还是在大中城市,自闭症(表现为焦躁不安,难以安静,不爱说话,喜欢独自一人活动)小孩的一个重要患病原因是比普通小孩多吃好几倍的甜食。长期偏吃速食面或其他速成制品,从而严重缺乏蔬菜的小孩患焦虑症的比率也大大高于一般小孩。

美国普渡大学的一项研究证明,饮食也会引起心理疾病的发生。动物学副教授约瑟夫·加纳给患病小鼠喂养高糖和高色氨酸的饮食,猜想这样会减少患病小鼠拽拉毛发的异常行为。但事情相反,这些小鼠拽拉毛发的行为变得更糟,或者出现自我抓伤的行为,并且看起来健康的小鼠也出现了同样的行为。就是说,这些小鼠摄入的糖和色氨酸是多了而不是少了。

所以,在这个意义上来说,饮食结构一定要科学、合理。在一日三餐中,需摄入一定的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质和维生素,喝进一定量的水,才能保证身心健康。如果不注意,有些营养物质的摄取不足或者过量,都会对人的身心健康产生影响,对人的心理情绪和精神状态也产生直接影响。

先说蛋白质。饮食中的蛋白质不足,一般人都会缺乏活力与精力,容易未老先衰。成年人会肌肉萎缩、形体消瘦,手脚冰凉,贫血水肿,容易骨折;免疫力下降,容易感冒发烧;肝细胞不健康,心肌缺氧,容易心力衰竭;胃溃疡、胃炎、胃酸过多、消化壁韧带松弛;内脏下垂、子宫下坠、脏器移位。作用在脑神经上,就是头沉、记忆力下降;对未成年人就是乏力、体重下降,贫血、干瘦或者水肿,生长发育迟缓甚至完全停滞;使代谢率下降、抵抗力减退,容易患病,并因易感染而导致继发性疾病,最终发生器官损害;作用在神经系统上,就是智力发育差、视觉差,情感淡漠、容易激怒。

蛋白质是由8种人体必需的氨基酸组成的,对于神经系统而言,补充足够的亮氨酸和色氨酸,能促进睡眠、缓解偏头痛、缓和焦躁与紧张情绪;缺少足够的赖氨酸时,就会影响人的食欲,不利于儿童发育,降低人的敏感性和注意力的集中;增加苯丙氨酸,便可以消除抑郁情绪,改善记忆,提高思维敏捷程度。日常饮食中,多吃肉类、鱼类、牛奶、香蕉、花生等可以补充亮氨酸;多吃鱼肉、牛奶、奶酪、禽蛋、豆类及豆制品、啤酒酵母等可以补充赖氨酸;色氨酸主要存在于糙米、鱼类、肉类、牛奶、香蕉中;苯丙氨酸主要源自面包、豆制品、脱脂白干酪、脱脂牛奶、杏仁、花生、瓜子和芝麻中;缬氨酸则要靠大豆、黑米、花生、蛋类和肉类提供;为了清除体内有害物质和铅等重金属,防止肌肉软弱无力,还要通过食用大豆等各种豆类、鸡蛋、肉、鱼、酸奶、大蒜和洋葱,补充甲硫氨酸。当然,补充任何营养都需要适量、有度。

碳水化合物负责提供人体所需的热量,构成细胞和组织,维持脑细胞的正常功能,具有解毒和加强肠胃功能的作用。膳食中缺乏碳水化合物,将导致全身无力、疲乏;血糖含量降低会产生头晕、心悸、脑功能障碍,严重者会导致低血糖昏迷。当膳食中碳水化合物过多时,又会转化成脂肪贮存于体内,使人过于肥胖,导致高血脂、糖尿病等各类疾病的发生。碳水化合物主要来自于主食、水果、根茎类蔬菜(如胡萝卜、番薯等),应尽量多食用含大量纤维的碳水化合物,特别是豆类和全麦类食品会对人体健康有益。不要过多地摄入糖和其他甜味剂,否则会添加人体不需要的过多热量,对健康有害。

怎样的饮食结构才算合理呢?营养学家们提出了宝塔式的饮食方式,指的是膳食中所含的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、无机盐、水、纤维等7类营养素要种类齐全,数量充足,比例适当,供需平衡,可用一种形象的“宝塔”结构加以描述。

说起脂肪,人们往往会想到肥胖,其实这只是问题的一个方面。过量的脂肪摄入当然会产生肥胖,导致一些慢性病的发生,还会加重某些癌症的发生率。可是,如果人体缺乏脂肪,也会引起生长迟缓、生殖障碍、皮肤受损,导致肝脏、肾脏、神经和视觉等多方面的疾病。脂肪也是人体必需的营养之一,缺了不行,过多摄入也不行。脂肪来源分为植物和动物两种,植物脂肪主要来自花生、芝麻、开心果、核桃、松仁等;动物脂肪主要是指各种油脂和肥肉。

矿物质和微量元素虽然需要的量很少,但种类繁多,如果人体缺乏某些矿物质或者摄入过量,也会造成身体与心理的疾病。低钾会使胃肠蠕动减慢,导致肠麻痹,加重厌食,出现恶心、呕吐、腹胀。钾不足会导致全身无力、疲乏、心跳减弱、头昏眼花。钾钠比失衡,会导致低血压、思维混乱、精神冷漠。太多的盐与太少的钾会造成紧张与肌肉疲劳。钙不足的后果是肌肉痉挛或颤抖、失眠或神经质。镁不足会导致肌肉颤抖或痉挛、四肢无力、失眠或神经质、惊厥或抽搐、多动症、抑郁、精神错乱、缺乏食欲。钠不足会导致眩晕、对事物缺乏兴趣、缺乏食欲、肌肉痉挛、消瘦和头痛。铁不足会让人贫血、面色苍白、舌痛、疲劳、无精打采、缺乏食欲。锌不足使味觉和嗅觉不灵敏,导致痤疮或皮肤分泌油脂多、肤色苍白、抑郁、缺乏食欲。锰不足使人肌肉抽搐、眩晕或平衡感差、痉挛、惊厥、膝盖疼痛及关节痛。锰缺乏则可引起精神分裂症、帕金森氏病和癫痫等神经系统疾病。铬不足会经常冒冷汗、感到眩晕或易怒。

缺铜会出现呼吸困难和神经错乱症状。一般情况下,铜过量比铜缺乏更常见,铜过多可导致精神分裂症、心血管疾病,并增加患风湿性关节炎的机会。偏硅酸对神经功能紊乱和消化系统疾病有防治作用。锂能镇静、安神,控制神经紊乱。溴对中枢神经系统和大脑皮层的高级神经活动有抑制和调节作用,可镇静、安神,用于治疗神经官能症、植物神经紊乱、神经痛和失眠等。钒参与造血,促进生长发育,有益于治疗躁狂和抑郁症。氟对神经系统有调节作用,可镇静、止痛和催眠。钴促进生长发育,缺钴可导致神经系统疾病。

在同样条件的外部环境影响下,有人顶得住压力,有人就顶不住压力,甚至心理抑郁、精神错乱,人与人之间的差别,很可能是矿物质摄入足与不足造成的。

最后说水。人可以在一段时间不吃食物,但不能不喝水。有研究表明,人7天不吃,饿不死;可是如果7天不喝水,就会渴死。正常的人,每天需要摄入足量水,包括粥、汤等。夏季炎热蒸发强,需要多喝一些;而冬季寒冷蒸发弱,可以少喝一些。

一方面,人体不可缺水,断绝饮水,会使细胞、神经、器官衰竭,导致死亡;另一方面,人体缺水会影响心理情绪,会因焦渴而暴躁,所以,适当补充水分十分必要。一般两小时左右,就该饮水一次。另一方面,饮水也不是越多越好,过量饮水,也会导致水中毒。



一切为了大众健康



新昌县张氏骨伤医院  
 特约刊出