



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

快樂荷爾蒙



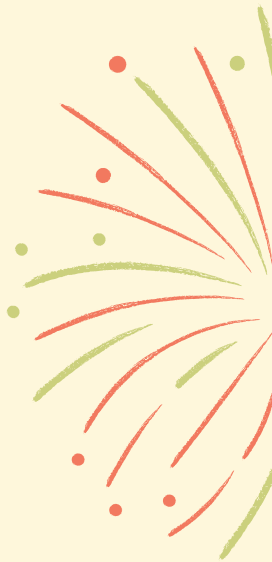
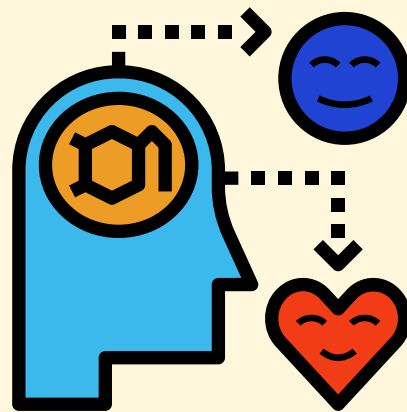
我們的身體中有不同的荷爾蒙，
它們由蛋白質「胺基酸」組成。

當有助改善情緒的

「多巴胺」、「催產素」、「血清素」濃度增加，
大腦就會發出訊號，我們因此感到愉快。

多巴胺

- 多巴胺可以讓人對目標產生動力、同時對於處理工作、學習有顯著效果。
- 多巴胺的分泌愈活躍，學習能力以及工作效率都可以提升，並能帶給人成就感、喜悅、感動等情緒。



催產素

- 催產素也可以稱為“愛”荷爾蒙，因為當我們擁抱並與他人親密時，這種荷爾蒙會增加。特別是對於女性，有助於建立母嬰之間的聯繫。
- 它有助於我們的情緒健康，我們可以做一些事情來增加我們感覺良好的荷爾蒙。

血清素

- 血清素是一種化學神經細胞產生的。它在我們的神經細胞之間發送信號
- 它被認為是一種天然的情緒穩定劑，是一種有助於睡眠、進食和消化的化學物質。



什麼食物令人心情會變好?



多巴胺食物來源:

- 肉類、三文魚、杏仁、雞蛋、蘋果、牛油果、香蕉、黑朱古力、綠葉蔬菜、橄欖油、奶製品、大豆及富含天然益生菌的食物，例如乳酪



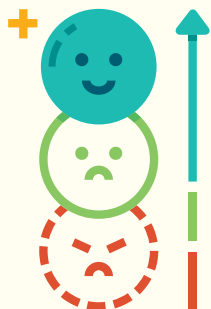
催產素食物來源:

- 含有維生素 D、維生素 C、鎂和膳食脂肪的食物：蘑菇、沙甸魚、吞拿魚、蛋黃、柑橘類水果、番茄、菠菜、牛油果等



血清素食物來源:

- 燕麥、全麥、香蕉、菠菜、堅果類、雞蛋、牛奶、豆腐、豆漿、奧米加3脂肪酸、大部份肉類如豬、牛、雞、羊等



最重要還是均衡飲食，即使是有助改善心情的食物也不要過量攝取和應作出適當選擇。我們要保持身體健康，身體荷爾蒙便能維持正常運作，心情自然愉快。

參考資料：

Harvard Health Publishing
MIND HK
Healthline

以上資料只供參考

編輯：董秀玲

更新日期: 2022年7月29日