

窗外是绿色， 饮食更健康



针对绿色景观与饮食偏好的关系，欧洲工商管理学院团队设计了三项研究

自然景观通

常能为人们带来积极情绪、提升幸福感。近期发表在《通信心理学》杂志的一项法国新研究显示，郁郁葱葱的景观还能促进饮食健康。

第一项研究中

参试者被随机分配为两组，分别在公园和繁忙街道散步20分钟，而后到自助餐厅就餐

结果发现

尽管两组的食物消耗量大致相同，但在公园散步的参试者更倾向于选择健康食品，其健康选择占比达70%，远高于街道散步者的39%

第二项研究中

参试者被安置在窗外景观各异的模拟“酒店房间”，窗外可能是绿色草地、城市街道，或被窗帘遮住的空白墙面

结果发现

通过他们的点餐选择，研究人员发现，窗外是自然景观的参试者倾向于选择健康食物，窗外为城市街道或遮挡视野的参试者的健康偏好则不强

第三项研究中

测试了人们在观看绿色景观后，饮食选择是否有所改变

结果发现

自然景观增加了参试者对健康天然食品的偏好，显著降低了对高热量食物的选择

制表 马超

有趣的是，并非所有自然环境都有相同作用，景观的生动程度和绿意程度起到关键作用，因为当大雪覆盖绿色景观时，其影响就消失了。研究人员认为，该结果为促进公众健康饮食提供了一种有希望的干预前景。学校食堂等机构可以利用自然图像引导食客的健康选择，食品企业也可以借此推广健康产品。

生命时报官方网站

均衡饮食让人幸福



西安交通大学第二附属医院临床营养科营养师 石海丹

有的人通过节食减肥，饿到“怀疑人生”，变得情绪低落甚至抑郁、暴躁。有的人心情差时会选择大吃一顿，“没有一顿火锅解决不了的事”。可见，饮食对心理有着深远影响，近日，一项发表在《自然-心理健康》杂志上的新研究也证明了这一点。

该研究共纳入18万余名受访者，平均年龄为70岁。英国华威大学、中国复旦大学等机构的研究人员，将140种食品分为10类，然后根据

受访者的喜好程度，将他们分为4种类型。类型1：无淀粉或低淀粉饮食偏好者，即喜欢水果、蔬菜和蛋白质类食物，淀粉类食物吃得少。类型2：素食饮食偏好者，即喜欢水果和蔬菜，蛋白质类食物吃得少。类型3：高蛋白质和低纤维饮食偏好者，即喜欢零食和蛋白质类食物，水果和蔬菜吃得少。类型4：均衡饮食偏好者，即对所有食物类别表现出均衡的偏好。

研究人员分析了受访者饮食偏好与心理健康情况之间的关系，后者涉及焦虑、抑郁、自残、心理创伤等问

题的相关指标及幸福感。结果发现，类型4在大多数心理问题指标中得分最低，在幸福感方面得分最高，心理健康状况最好。与类型4相比，前3种类型都表现出更高的焦虑风险，但在其他指标上存在显著差异，比如类型2进食障碍风险更高。类型3的幸福评分明显低于其他类型，研究人员分析，这可能是由于高脂肪肉类引起炎症因子释放，从而增强了大脑对压力和抑郁的易感性。

总的来说，不同类型的人之所以心理健康状况不同，与饮食对大脑神经递质的影响密切相关。例如，多巴胺、血清素等神经递质，负责传递快乐和满足感的信号。均衡饮食能为大脑提供充足营养，促进这些神经递质的正常合成和释放，从而使人感到愉悦和满足。相反，不良的饮食偏好可能导致营养失衡，影响神经递质的正常功能，进而引发焦虑、抑郁等心理问题。

最后，研究团队得出一个令人振奋的结论，即存在“幸福饮食模式”，它能有效提升心理健康水平和幸福感。具体来说，这种饮食模式以均衡、多样、适量为原则，注重摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物，如新鲜蔬果、全谷类食物，以及瘦肉、鱼类、豆类等优质蛋白质，同时适量摄入健康脂肪，如橄榄油、坚果等，避免过多摄入高糖、高盐、高油的加工食品。

有些食物在增强幸福感方面尤

其有效。例如牛奶、香蕉等富含色氨酸的食物，能促进血清素的合成，有助缓解压力和焦虑；深海鱼、核桃等富含欧米伽3脂肪酸的食物，能改善大脑功能，提升情绪稳定性；柑橘类水果、草莓等富含维生素C的食物，能增强免疫力，减少身体的应激反应，有助缓解抑郁症状。大家可以将这些食物纳入日常饮食中，如早餐喝杯牛奶、吃根香蕉，午餐吃些深海鱼或坚果，晚餐多选新鲜蔬果等。

需注意，有些不良饮食习惯会让幸福感大打折扣——

- 早上不吃饭会导致血糖水平不稳定，影响大脑功能
- 过度节食可能导致营养不良，引发心理问题

●常吃残羹冷炙可能影响消化系统健康，进而干扰情绪状态

●还有些食物虽然能够带来短暂的“假性幸福”，但长期食用不利于心理健康。比如，甜食和油炸食品等高糖高油食物，吃起来很过瘾，可暂时缓解压力，但过量摄入易引起血糖大幅波动，让人变得情绪不稳定，长期食用这类食物还可能致肥胖、血脂异常等健康问题，进一步加重心理负担。

生命时报官方网站