

# 好心情怎么吃出来？解锁“快乐食物”

## 这份科学清单请收好

最近，“情绪食疗”成为百姓生活的新热点，越来越多的人通过调整饮食来调节情绪。

食物与情绪究竟存在怎样的关联？

背后又有哪一些科学依据？

记者整理了一份“快乐食物”清单。



图据央视 南通市民在幸福食堂购买9.9元优惠套餐。

新华社发

### 饮食调节情绪，藏着哪些科学密码？

北京白领小李最近爱上了跟着美食博主自制健康餐。每周末，小李都会选一道简单好上手的菜品试着做一做，不用煎炒烹炸，也没有高油、高盐，只是南瓜、番茄、鸡胸肉这些常见的食材，就能搭配出一顿既简单又好吃的晚餐。小李告诉记者，吃得清淡了，肠胃的负担轻了，整个人的心情也好了许多。

“我平常会去看一些美食博主的视频，都是一些做的饮食比较干净的美食博主。下班之后会自己做饭，吃得也很开心，会让我觉得幸福感很高。”小李说。

像小李这样主动通过饮食调节情绪的年轻人，正在形成一股消费新潮流。社交平台上的“职场减压茶饮”“让人情绪稳定的食物”等话题热度居高不下。那么，饮食是否真的能影响情绪呢？这种观点到底有没有科学依据？北京友谊医院营养科副主任营养师葛智文介绍：“饮食和情绪存在一定的关联，但是我们要说这种关联，它可能会受到多种因素共同影响。比如说像食物当中的某一些营养成分，可能会通过多种生理途径去影响到大脑功能，从而一定程度上会影响我们的情绪状态。比如说像一些氨基酸、B族维生素，还有像一些矿物质，它们

可能会作为原材料或者是一些辅酶，参与到情绪调节相关的神经递质合成或者释放，或者是参与神经信号的调控。”

专家介绍，大脑里的“快乐信号”有血清素、多巴胺、内啡肽。其中，血清素需要食物中的色氨酸合成，是情绪的稳定器，给人带来平静、愉悦和满足感。多巴胺是大众熟悉的“网红神经递质”，也是“吃甜食会开心”的主角，因为美食和期待美食的过程会刺激多巴胺分泌，给人带来短暂的快乐。内啡肽属于“天然的止痛药”，在运动、大笑和吃辣后可以刺激产生，给人带来愉悦感，缓解压力与不适。

北京友谊医院神经内科主治医师林子乔介绍：“通过饮食能够让大脑的奖赏系统得到激活，我们能够得到即刻的愉悦感。这种食物的满足感让我们可以获得回到童年时期进食被安抚、被爱抚的这种感受。很多人一吃东西一吃饱，就找到了那种满足感、安全感。所以即便我们到了成年期，也会通过吃东西来安抚自己的情绪，这就是我们经常说的，食物对于我们情绪的常见帮助和影响。”

### 解锁“快乐食物”，这份科学清单请收好

专家坦言，大脑的“进补食材”是情绪健康的营养基石。到底哪些食物可以补大脑？在选择

“快乐食物”的同时是否存在不健康的饮食行为？

研究显示： $\omega$ -3脂肪酸能促进脑细胞膜流动性和功能、影响与血清素相关的信号通路等，进而改善抑郁和焦虑情绪，可以通过三文鱼、沙丁鱼、亚麻籽、核桃、奇亚籽等食物进行补充。B族维生素参与神经递质合成，如果缺乏B族维生素会让人心情低落，这些营养素可通过瘦肉、菠菜、全麦面包(麸皮含B族维生素)等食物进行补充。维生素D除了有助于人体生长发育，还参与支持大脑健康，维持神经递质(如多巴胺)系统的正常功能，但其膳食来源有限，主要存在于海鱼、肝脏、蛋黄等食物中。经常晒太阳是获取维生素D最有效的方法。如果缺乏，可在医生指导下服用维生素D补充剂。

专家建议，选择“快乐食物”，切忌“血糖过山车”，尽量避免单独或空腹摄入高糖食物。

### 情绪食疗≠专业医疗，理性看待是关键

专家提醒，尽管食物和情绪存在一定的关联，但要达到调节情绪的效果需要一个长期的过程。如今，一些商家打出“抗炎果蔬汁”“超级情绪食物”等概念，相关网红产品真的有效吗？面对琳琅满目的选择，消费者又该如何避免陷入误区？

专家提醒，情绪食疗的核心是长期均衡饮食，过度依赖单一食物或轻信广告宣传，容易走入消费误区，出现健康隐患。

葛智文介绍：“食物想要发挥自己的作用，那一定是在一个长期饮食结构合理的基础之上，进行长期的营养支持。过度依赖于某一些‘超级食物’，或者说我们吃一次两次就能够获得明显的改善，这就是一个常见的误区。食物不可以替代专业的医学治疗，有问题的情况下，还是建议大家及时去就医。”

专家提醒，过度依赖某一类食物，期待出现立竿见影的效果存在一定的健康风险。长此以往会造成营养摄入不均衡，甚至某些营养素超标或者缺乏的状况。面对网络平台上某些夸大宣传的食物功效，同样要擦亮眼睛。

林子乔介绍：“科学的建议和很多商家的噱头一个最重要的区别，就是你会听到医生反反复复地跟你强调均衡性和长期性，不追求一时半刻的这种快速的满足，我们更在意多样性、均衡性、稳定性、长期性。那么，可能有一些商家的噱头，或者有一些食物主打的就是让你的情绪快速好起来、快速不焦虑，快速开心起来。一般比较科学的饮食是不会这么快的。对大家是一个长期的、缓慢的、友好的帮助和影响。”

据央视报道

**声明公告** 刊登 热线: 13164692093

**《认定工伤决定书》公告**

武汉泓创科技有限公司(法定代表人:邓玲):你单位职工胡胜申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2026年4月17日通过邮政EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因无法联系收件人,无法送达于2026年4月22日被退回,现予以公告送达。自本公告发布之日起30日即视同送达。如不服该认定决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。武汉市人力资源和社会保障局 2026年4月24日

**遗失声明** 张广才遗失新建住宅(红卫村、丰收村、渔业村3号地块二期D地块)2栋/单元192号房购房合同,证书编号:阳190161966,金额343.3541万元,声明作废。

**遗失声明** 武汉市江夏区城市建设重点工程指挥部办公室不慎遗失湖北增值税普通发票原件1份。发票代码:042002200104,发票号码:45329089,申明作废。

**遗失声明** 武汉市硚口区恒运包装经营部(个体工商户)遗失法人章和财务专用章各一枚,声明作废。

**遗失声明** 武汉顺捷物流有限公司(91420116MA49CML361)遗失法人印长私章、财务专用章,声明作废。

**遗失声明** 武汉地芯电子商务有限公司(统一社会信用代码:91420106MADAHR559M)遗失公章一枚,声明作废。

**注销公告** 武汉市武昌区水岸星城社区文创文化推广中心,经内部决议,拟向登记机关申请办理注销登记。

**遗失声明** 武汉市武昌区水岸星城社区文创文化推广中心,经内部决议,拟向登记机关申请办理注销登记。

**遗失声明** 张积银遗失执业医师执业证,证号:14220102000088,声明作废。

**声明公告 18607129730**

公告武汉市昕圣轻工业品进出口有限责任公司(营业执照注册号:42010000089322)已于2026年3月23日召开股东会,会议审议通过公司办理注销事宜,并成立清算组,对公司进行清算,清算组组长为邓友军,成员为李卓。并于2026年3月24日起在武汉晚报登报公告公司办理注销事宜。请债权人于2026年6月24日前向清算组申报债权。联系人:李卓,联系电话:18936643895。

武汉市昕圣轻工业品进出口有限责任公司 2026年4月24日

**遗失声明** 武汉叶爱家家电子商务有限公司91420116MA4KUL7FOP,遗失公章一枚,声明作废。

**遗失声明** 武汉厚新科技有限公司91420115MA49LWKD8X,遗失公章一枚,声明作废。

**遗失声明** 武汉世创网络科技有限公司遗失公章、法人章、财务章、合同章各一枚,声明作废。

**通知**

致公司全体股东:武汉伟源润滑油有限公司定于2026年5月9日在武汉市武昌区徐东二路4号院召开股东会,现特此公告,请全体股东于公告之日起15日内与我取得联系。联系人:沈伟13807190589 2026年4月24日

**通知**

武汉心动时刻网络科技有限公司(统一社会信用代码:91420100MA4K4X610C)拟定于2026年5月16日09:00在武汉东湖新技术开发区关南科技工业园现代国际设计城一期3幢14层01号(自贸区武汉片区)会议室召开股东会,会议内容:公司注销,确认清算报告,请全体股东准时参加。2026年4月24日

**遗失声明** 湖北唯才人力资源服务有限公司遗失劳务派遣经营许可证正本,编号:东行审批社[2024]1240号,声明作废。

**遗失声明** 武汉兴航人力资源服务有限公司遗失公章一枚,声明作废。