



【冬天來啦！你會「吃甜品解憂愁」嗎？】

小心越吃越不！開！心！

冬季外食攻略

心情不好來一口巧克力、冰淇淋，
總能讓深鎖的眉頭破涕為笑，
尤其冬天心情低落可能讓你更想吃甜食。

過量的糖分
會讓這裏發炎

引發焦慮、壓力

研究發現短暫攝取糖類，
初期可改善腦內血清素功能失調
但是長期、高量攝取，則會導致腦發炎
影響到你的情緒。
因為過量的精緻糖分会引發與憂鬱症有關的代謝及發炎反應

改善憂鬱情緒
先從腸道開始

腸道是人的第二個大腦

發炎也與體內數以兆計的「微生物」有關
原來許多腸道及體內的微生物都靠「精緻糖」生長
但是長多的壞菌會產生化學訊號使大腦想要更多，
並有焦慮、壓力，甚至沮喪的狀態

營養師版戒糖
4步驟好簡單

今天開始跟著做~

想改善的話，先從「吃對飲食」開始
例如含有omega-3脂肪酸的好食物：深海魚、堅果類、亞麻籽；
以及富含水溶性纖維的植物性食物等，除了對抗發炎，
也能同時改善腸道內的菌叢：讓好菌 + 中性菌 > 壞菌
「可是我就已經喝(吃)習慣了麻！」怎麼辦呢？

義大營養師建議你漸進式戒糖 4 步驟

- 一、頻率遞減→例如：總是三餐後習慣有飯後甜點，減少成1餐有甜點；
- 二、天天享用→減少至2-3天吃1次
- 三、飲料甜點減半之術→大杯=>中杯；半糖 =>1分糖；一塊蛋糕=>與朋友分享1/2
- 四、以1-2份水果當作甜品

註：參考研究 DJ Reis et al. (2020) The depressogenic potential of added dietary sugars.

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

