



營養對心理健康的影響



根據美國精神病學協會的定義，心理疾病是指一系列影響情緒、思維和行為的心理健康狀況或障礙。心理疾病包括許多不同的精神障礙，如抑鬱症、焦慮症、強迫症和躁鬱症等。

抑鬱症：抑鬱症的症狀可從輕微到嚴重，常見的徵兆包括感到悲傷、對曾經喜愛的活動失去興趣、食慾改變、失眠或過度嗜睡、精力不足或疲勞加劇、覺得自己毫無價值或時常感到內疚、注意力難以集中、難以做出決定，以及有死亡或自殺的念頭。而心理疾病的狀況會受到飲食與營養影響，抑鬱症也不例外。2020年一篇綜合了20項研究的回顧分析，探討飲食對抑鬱症的影響。結果顯示，高度遵循健康飲食建議，如多食用魚類、避免加工食品、攝取足夠的葉酸和鎂，與抑鬱症風險降低有關。此外，別的研究也指出，容易導致體內發炎的食物與抑鬱症風險增加有關，特別是在中年女性以及超重或肥胖的人群中更為顯著，這些食物包括甜食、精製麵粉、高脂食物、紅肉和加工肉類等。因此研究人員總結道，健康飲食對預防和治療抑鬱症的效果是顯著的，特別是多攝取蔬菜、水果、纖維、魚類、全穀類和豆莢類，並減少糖分和加工食品的攝取。此外，像是鎂、葉酸和維生素B群等微量營養素都應該攝取足夠。

焦慮症：廣泛性焦慮障礙是指經常為小事感到持續焦慮的狀態，這種焦慮與周圍任何特定的情景都沒有關係，一般是由過度的擔憂引起，並且這種擔憂會干擾日常生活和活動。廣泛性焦慮障礙的特徵主要包括：經常感到不安或興奮，難以集中注意力，易疲勞，易怒，並有長期的肌肉緊張和失眠，作為對這種症狀的反應，許多人甚至形成了雙重焦慮，對焦慮本身感到焦慮，害怕他們的症狀會使他們失去工作，疏遠配偶等。

飲食與營養方面，Omega-3多元不飽和脂肪酸的不足以及咖啡因攝取過量，已被研究證實與焦慮症有潛在的關聯。研究人員認為，缺乏Omega-3多元不飽和脂肪酸可能會使一些人更容易罹患抑鬱症和焦慮症。已有一些研究證實DHA補充劑有助於治療焦慮症，但仍需要更多的臨床研究來確定其效果。

而咖啡因雖然有其好處，包括能提神醒腦、提高新陳代謝等，但過量攝取則可能導致睡眠困難、焦慮不安和腸胃不適。根據2020-2025美國飲食指南，建議每日咖啡因攝取量的上限為400毫克，相當於四至五杯咖啡。咖啡因雖被證實對大腦健康有一定的益處，但確實有一些研究的綜合回顧顯示，咖啡因會加重焦慮症和恐慌症的症狀。研究人員總結道，有潛在在心理健康問題的人群可能更容易由於高咖啡因攝取，而引發焦慮或恐慌。

強迫症 (OCD)：強迫症 (Obsessive-Compulsive Disorder, OCD) 是一種常見的精神疾病。其特徵是在個人意識中，反覆出現不合理的想法(強迫觀念)，並伴隨著無法控制的強烈渴望採取某些行為(強迫行為)來減輕焦慮，例如過度檢查事物、清潔或洗手，往往會顯著干擾日常生活和社交互動。

根據過往的研究結果，健康的飲食可能有助於減輕強迫症的症狀；而營養素的缺乏，如維他命D、維他命B12、Omega-3脂肪酸和益生菌的攝取不足則可能增加強迫症的風險。2017年一項針對82名兒童和青少年的研究，其中52名為強迫症患者，30名為健康對照組，所有受試者檢測了血液中維他命B12、維他命D和同半胱氨酸的濃度，結果發現，與健康對照組相比，強迫症患者體內的維他命B12和維他命D顯著較低，而同半胱氨酸則較高。

此外，在動物研究中也發現補充益生菌能改善強迫症。2014年的一項研究給予強迫症小鼠補充益生菌，不論是為期兩週或四週，有補充益生菌的小鼠，其強迫症行為的發展顯著減少。

躁鬱症 (Bipolar Disorder)：患有躁鬱症的人會經歷劇烈的情緒波動，通常會持續數天或數週。這些情緒波動的特徵包括「躁期」或「輕躁期」……異常的興奮和過度活躍，在躁期有時甚至會出現妄想和/或幻覺，或「抑鬱期」……症狀類似於重度抑鬱症。

一項2021年的研究檢視了飲食中多元不飽和脂肪酸比例對躁鬱症情緒穩定性的影響。這項雙盲隨機對照研究共有82名受試者，為期48週，營養介入組為高Omega-3脂肪酸和低Omega-6脂肪酸的飲食，而對照組則為典型的美國飲食-高Omega-6脂肪酸和低Omega-3脂肪酸。結果顯示，攝取較高Omega-3脂肪酸和較低Omega-6脂肪酸的受試者，情緒波動較少，較不會易怒，在精神與疼痛方面的起伏也有明顯緩和。