

何以經前或心情不好時 吃巧克力會讓人心情變好？ 因胰島素迅增，色氨酸轉為血清素 情緒不佳應多吃蛋白質(色氨酸、酪氨酸) 非吃巧克力·黑糖·麵包·蛋糕·餅乾 否則反易致血糖不穩，第二型糖尿病

承《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 50、51》對血清素缺乏會引起憂鬱症的論述，本週再剖析何以吃巧克力會讓人心情變好？

時下很多年輕女生，在經前或行經時，或心情不好時喜歡吃巧克力、黑糖或麵包、蛋糕來解饞。因此時，大腦裡正需要一些血清素或多巴胺、腎上腺素來穩定情緒，而甜食或高澱粉食物，可以快速滿足這個需求。

這是個頗為複雜的機制，(1)色氨酸(Tryptophan)是大腦中血清素的重要來源，它在體內會轉換成5-HTP，血清素(Serotonine)。而血清素能讓大腦變得很安祥、愉悅、放鬆。缺乏時易致憂鬱症、失眠、躁症、注意力不集中、經前症候群、偏頭痛、對疼痛敏感等問題。

(2)蛋白質中的酪氨酸(Tyrocine)，在體內則會轉換成能令人精神振奮的甲狀腺素、腎上腺素、正腎上腺素與多巴胺(Dopamine)。故酪氨酸缺乏時會導致一連串內分泌、神經、代謝的失調。

月經來潮或飢餓時，身體會特別需要這些氨基酸(色氨酸與酪氨酸)，照說應該多吃高蛋白質食物才對，何以不含氨基酸的巧克力卻可以快速滿足呢？

巧克力屬高糖零食，高糖和高澱粉食物，會使胰島素快速增加，而胰島素會使酪氨酸與苯丙氨酸在血中濃度降低，使色氨酸在競爭上處於優

勢，很快進入細胞中轉換成血清素，進入腦中，使人有愉悅感。此時身體內的色氨酸濃度依然很低，但卻能達到增加血清素的目的。

而這種以吃甜食或麵包使人快樂的方式，並非治本之道，且會養成習慣後每況愈下；且易致血糖不穩，第二型糖尿病。好比某人的銀行帳戶裡沒錢，向人借錢吃飯一樣，老是這樣不是辦法，應努力去賺錢才對。很多人喜歡吃甜食或精製澱粉(麵包、蛋糕、餅乾)，卻很瘦，即因此理。

支鏈氨基酸：包括白氨酸(Leucine)、異白氨酸(Isoleucine)、纈氨酸，這三種氨基酸是能讓人肌肉變大且有力的重要原料。但是吃甜食，會使胰島素迅速增加，而導致這三種支鏈氨基酸在肌肉中的濃度與利用率快速降低50~60%。於是，喜歡吃甜食的年輕人，吃了甜食心情雖不錯，但是身上的肌肉卻容易發育不良。

所以要徹底根治經前症候群、血糖不穩引起的情緒不穩、季節性的憂鬱症，以及瘦弱的人想長肉，並不建議以吃甜食的方式來快速滿足，除正常看診、對症下藥外，需要注意平時蛋白質的攝取，不論是三餐或零食，都要有一定比例的蛋白質：約20~30%，這才是最健康的方法。

純黑巧克力的可可亞雖含有生物類黃酮，可以消炎、抗老、抗氧化，但一旦加了糖，便成了「合法的毒藥」：見《荷塘醫話：醫藥保健新知篇 41》。(97.1/4；摘錄、整理自《吃錯了，當然會生病！》12)