

吃好早餐少焦虑 果蔬充足帮抗压

调整饮食也能赶走坏情绪

受访专家: 北京老年医院营养科主任医师 王媛 首都医科大学附属北京安定医院营养科副主任医师 郭彩红

本报记者 王思予

当出现焦虑、抑郁等情绪时,有些人觉得自己“太内耗”,有些人将其归咎于“压力大”。其实,很多情绪问题的产生不是心理出了问题,而是饮食出了错。把“能量”补上来,便能重新收获精气神。

情绪问题与饮食失衡 高度相关

北京老年医院营养科主任医师王媛在门诊中经常碰到这类患者,他们各项检查大致正常,却长期情绪不稳、睡眠差、易疲劳。进一步追溯饮食史会发现,这些人普遍存在饮食结构失衡:三餐不规律、主食多是精白米面、蛋白质不足、蔬菜水果偏少,大脑合成神经递质必需的蛋白质、铁、B族维生素、矿物质等关键营养素长期有缺口,导致调节情绪的能力下降,最终表现为焦虑、低落、易怒。

首都医科大学附属北京安定医院营养科副主任医师郭彩红同样发现:情绪问题与饮食失衡高度相关,不少焦虑患者的情绪问题可以通过调整饮食得到有效缓解。

郭彩红曾接诊过一位年轻患者,为快速瘦身过度节食,结果陷入情绪低落的漩涡,甚至出现抑郁倾向、暴饮暴食。为其进行营养评估后发现,她存在严重的“隐性饥饿”,虽然肚子不觉得

饿,但关键营养素摄入严重不足,导致情绪调节出了问题。郭彩红给出个体化的营养方案,逐步增加了优质脂肪和复合碳水化合物,确保蛋白质摄入,补充缺乏的多种维生素。大约一个月后,患者的情绪慢慢稳定,暴饮暴食也得到缓解。

四个系统依赖营养供应

科学研究发现,我们的情绪和精力高度依赖体内几套精密的生理系统。它们就像一家公司的核心部门,而均衡的饮食则是维持这些部门运转的“关键原料”和“润滑剂”。

应急保障部(下丘脑-垂体-肾上腺轴):郭彩红介绍,这一轴心主要负责应对外界压力和突发状况,相当于身体的“应急保障部门”,其正常运转需要胆固醇、维生素C等关键营养原料。长期营养摄入不足,或长期被咖啡、甜食透支身体,都会导致这一轴心失调,要么对压力反应迟钝,要么持续处于焦虑中。

动力研发部(下丘脑-垂体-性腺轴):掌管着人体的精力、驱动力和生命热情,相当于身体的“核心动力部门”,优质脂肪和胆固醇是其合成激素的必需原料。盲目追求“低脂饮食”,长期不吃肉类、坚果等富含优质脂肪的食物,就

会导致这一轴心“原料短缺”,造成持续的疲惫乏力、做事提不起兴趣。

电力后勤部(下丘脑-垂体-甲状腺轴):负责全身能量代谢,好比身体的“电力供应站”,碘、硒、铁、锌等营养素是其正常运转的关键。长期不吃海产品、红肉,或过度节食,很容易导致这些营养素缺乏,身体会表现为怕冷、乏力、思维迟钝,情绪也会持续处于低沉状态,难以振作。

情绪传导站(肠-脑轴):这是人体情绪调控的“双向传导通路”,相当于连接肠道与大脑的“信息枢纽”,其正常运转依赖肠道菌群平衡和充足营养供给。王媛介绍,人体90%以上的“快乐激素”血清素都在肠道合成,饮食失衡会破坏肠道菌群、损伤肠道屏障,导致血清素合成不足,进而加剧焦虑、失眠等问题。

教你打造抗压体质

科学的饮食既能改善已有情绪问题,也能预防情绪病的发生。针对不同人群,两位专家给出具体的饮食调理建议。

焦虑人群,建议修复性饮食。核心原则是“先稳后足”,优先稳定内分泌和神经系统,逐步修复情绪调节功能。郭彩红建议,一是稳住血糖基本盘,规律三餐、

吃好早餐,避免长时间空腹导致血糖剧烈波动,引发心慌、烦躁;二是用“慢碳”替代“快碳”,将一半精白米面换成糙米、燕麦、红薯、玉米等复合碳水,为大脑提供持久平稳的能量;三是重点补充四大“情绪修复营养素”,包括优质蛋白、欧米伽3脂肪酸、B族维生素和镁,同时远离精制糖、反式脂肪、过量咖啡因和酒精这些“能量小偷”,避免加剧情绪起伏。

健康人群,推荐预防性饮食。核心原则是均衡、多样、可持续,打造抗压体质,从根源上预防情绪问题。王媛建议,一是践行“彩虹饮食法”,每天摄入5种以上不同颜色的蔬菜和水果,为身体穿上“抗压防护衣”;二是主食粗细搭配,保证每餐1/3到1/2的主食来自全谷物或薯类,它们是大脑最直接、最经济的能量来源;三是拥抱优质脂肪,每天吃一小把坚果,烹饪时用些橄榄油、茶籽油等,满足大脑和激素系统的需求;四是建立与食物的友好关系,吃是为了滋养身体,避免因情绪波动而暴饮暴食或过度节食。



扫二维码 观看视频



据媒体报道,近期出现一种利用人工智能(AI)换脸、拟声,欺骗中老年人“孩子在外急需钱”的诈骗手段。更有甚者,利用AI生成的完美形象,博取老人关注,与其建立感情,进而牟利。当科技被恶意利用,善良、信任与亲情反而成了容易被攻破的软肋。

AI诈骗盯上老人 数字安全不容缺位

武星如

老年人面临的数字安全问题是系统性挑战,需要全社会共同努力。在技术层面,相关平台企业应积极承担责任,建立能够识别AI生成的实时诈骗预警机制。

制度层面,建立家庭-社区-企业-政府的协同保障体系,社区配备“数字义工”一对一帮扶,政府出台适老化强制标准,为老年人打造安全、便捷的数字环境。

法律层面,建议对使用AI换脸、拟声功能的产品增加数字水印,并写进法律法规中;对技术提供方设立门槛限制,取得一定资质后才能开展相关业务;明确平台对AI换脸、拟声内容的管理义务;对利用AI技术诈骗老年人的行为加大打击力度。

对子女而言,要做好父母的“数字合伙人”。视频让转账先打电话确认,找身边人商量;家庭内部设置暗号,声音像家人先问私事核实身份;视频时让对方动手指、眨眨眼,对抗AI换脸。

骗子用算法算计亲情,我们唯有用爱筑起防火墙。子女的关心,永远是这个世界上最安全、最难被篡改的密码。

上海44名医疗救护员 获评高级工

本报记者 尹薇

最近,上海完成首批医疗救护员高级工(三级)技能等级认定,44名深耕一线的救护员顺利拿证。长期以来,救护员常因缺乏独立的职业标准而被误读为“辅助工”,职业天花板低,人才流失严重。

“以前很多人认为医疗救护员就是开开车、抬抬担架,做力气活,很少有人知道我们还要协助医生进行心肺复苏、止血包扎、骨折固定这些专业操

作。”从事救护员工作近20年的董敏杰拿到高级工证书后既激动又感慨。

“救护员不是简单的体力劳动者,他们的专业能力直接决定抢救质量。”上海市医疗急救中心党委书记吴晓东介绍,高级工认定标准远高于基础操作,不仅涵盖复杂急救处置、现场协调,还要求具备突发公共卫生事件应对、带教能力。在急救现场,多一秒专业处置,就多一分生的希望。“高级工的诞生,意味着他们的专业价值被认可。”吴晓东说。



医疗创新成果亮相中关村论坛

3月25日至29日,2026中关村论坛年会在北京举办,一大批医疗创新成果密集亮相。脑机接口主题展台,我国自主研发的“北脑一号”智能脑机系统受到关注。“北脑一号”已完成7例人体植入,患者恢复良好;“北脑二号”今年也将进入临床验证阶段。图为本报记者谭琪欣(左)探访“北脑一号”展台。牛宏超摄

本期导读



权威医生在身边

03版 可以坐着练的养生功法

04版 老人怎么说,子女愿意听

06版 老年人消费观变了

08版 让急救设备找得到、用得对