

咖啡可以预防忧郁症

日本易食研究所 大林惠运

咖啡对人体的益处，与其说能使人提神，还不如说可以使人处于轻松状态，解脱压抑，预防忧郁症。

这不光是指咖啡所含的咖啡因，还包括咖啡的香气。喝咖啡，能使大脑分泌一种名为多巴胺的物质。多巴胺是一种神经传导物质，负责将兴奋，快乐的信息传递，故被称为快乐荷尔蒙。

今年9月16日，传28岁的男星乔任梁因忧郁自杀。我在微博中就指出他的大脑中可能缺乏某些物质。对忧郁症的患者来说，其实咖啡和欧米茄3不饱和脂肪酸的DHA，缓解忧郁症症状的效果非常好。现代医学的研究也证明，多巴胺可以治疗忧郁症。但是，作为药物合成的多巴胺却无法通过血脑屏障。所以，还是通过摄取天然的饮料咖啡，促使大脑多多分泌多巴胺要有益得多。

另外，咖啡的芳香气味也具有一种独特的作用，也具有让人感觉轻松、放松、解脱压抑的作用。

当我们经过咖啡店的门口时，可以闻到一股浓郁的香味，令人感到舒畅。几乎不会有人讨厌这种香味。其实，当人们在闻咖啡的香味时，人脑的神经元会一瞬被这种浓郁芬芳的香味所俘虏而进行罢工。这是因为神经元将其活动全部集中在香味上，暂时把其他的工作都放下了。

所以，当人们在品尝咖啡之时，心情会非常的安逸，没有紧张感，很自在。而咖啡的香味阵阵传来之际，甚至会使人思考、感情一时处于停止状态。当然，这需要你在品尝咖啡时要静心，而非心不在焉。

所以，在烦恼时，在心情压抑时，在倍感压力时，在紧张工作后，安心的坐下来，专致于闻一下咖啡的浓郁芬芳的香味，放松一下自己的身心，然后慢慢的品一口浓浓的咖啡，让自己进入轻松、安宁、舒适的状态，进入遐想的意境去遨游片刻，这对你的身心健康是一种奢侈，是一种享受，也是一种修复。



咖啡，是我治疗疾病的一种武器，也是一种利器。因为咖啡的效果常常会让人感到意外，让人得到收获。我喜欢咖啡。

2016年9月17日