



食药同源与健康

青年科学主理人

联合主办：省科普作家协会食药同源健康专业委员会、广东科技报社

香蕉、燕麦、芦笋：给益生菌喂点“快乐燃料”

作者：林云霞 李成辉

你有没有想过，快乐可能不是一种感觉，而是一种化学物质？当你在考场上超常发挥、听到一首喜欢的歌、吃到一块巧克力时，大脑里其实正在上演一场精密的“化学烟花”，主角叫血清素。

血清素被称为“快乐神经递质”，它调控着我们的情绪、食欲、睡眠和社交行为。市面上最常见的抗抑郁药是选择性5-羟色胺再摄取抑制剂（SSRIs），工作原理就是阻止血清素被回收，让它在突触间隙停留更久，从而改善情绪。

但你可能不知道：人体90%的血清素不是在脑子里生产的，而是在肠道里。而肠道生产血清素，需要两个关键原料——膳食纤维和色氨酸。前者来自你盘子里的蔬菜谷物，后者来自你吃下去的蛋白质。换句话说，你的快乐程度，可能取决于你今天有没有吃对食物。

血清素工厂：肠道里的“第二条生产线”

如果把大脑比作血清素的“总部”，那么肠道就是它的“最大生产基地”。肠道中的一种特殊细胞——肠嗜铬细胞，负责合成和释放绝大部分血清素。这些细胞分布在肠道黏膜上，像一个个微型工厂，随时准备开工。

但要让这些工厂运转起来，需要满足三个条件。

原料充足：色氨酸——血清素的直接前体，必须从食物中获得。人体无法自行合成色氨酸，只能靠吃。

机器润滑：肠道菌群必须健康。某些益生菌（如乳杆菌、双歧杆菌）能直接促进肠嗜铬细胞释放血清素。

能源供应：膳食纤维是益生菌的“食物”。没有纤维，益生菌会饿死，血清素产量随之暴跌。

这就是为什么香蕉、燕麦、芦笋这类食物会被科学家称为“情绪增强剂”。它们恰好同时提供了色氨酸和膳食纤维，堪称“快乐燃料”的最佳组合。

三种“快乐燃料”的独门绝技

（一）香蕉：行走的“快乐棒”

香蕉大概是自然界中最方便的抗抑郁零食。一根中等大小的香蕉（约120克）含有大约30毫克色氨酸，同时还富含维生素B6——色氨酸转化为血清素的过程中，B6是不可或缺的辅酶。

更妙的是，香蕉中的碳水化合物能促进胰岛素分泌，帮助色氨酸更容易穿过血脑屏障进入大脑。这就好比给色氨酸开了一条VIP通道，让它更快到达目的地。

此外，香蕉还含有丰富的果胶（一种可溶性膳食纤维），能被肠道菌群发酵产生短链脂肪酸，滋养肠道黏膜，维持肠嗜铬细胞的健康。一根香蕉，同时搞定了“原料供给”和“工厂维护”两项任务。

建议：每天吃1根至2根成熟的香蕉（表皮出现褐色斑点时，色氨酸含量最高）。早餐搭配燕麦，或者作为下午加餐，比任何能量饮料都更能稳定情绪。

（二）燕麦：低调的“稳糖大师”

燕麦的神奇之处在于它独特的膳食纤维β-葡聚糖。这种可溶性纤维能在肠道中形成凝胶状物质，延缓碳水化合物的吸收速度，从而避免血糖剧烈波动。

为什么血糖稳定对情绪如此重要？因为血糖骤降会触发肾上腺素和皮质醇的释放，让人感到焦虑、易怒、心慌，俗称“饿到发脾气”。而燕麦能让血糖像涓涓细流一样平稳

释放，让情绪保持稳定。

同时，β-葡聚糖是益生菌的最爱。它能促进双歧杆菌和乳酸杆菌增殖，这些益生菌会释放代谢产物，间接刺激肠嗜铬细胞合成血清素。一项2020年的研究发现，连续8周食用燕麦的受试者，其血清素水平显著高于对照组，抑郁评分也有所下降。

建议：选择钢切燕麦或传统燕麦片，避免速溶产品（往往添加了大量糖）。用牛奶或豆浆煮燕麦，再加一根香蕉切片，就是一份完美的“快乐早餐”。

（三）芦笋：被低估的“情绪蔬菜”

在所有蔬菜中，芦笋的色氨酸含量名列前茅。100克芦笋含有约28毫克色氨酸，与香蕉相当，但热量只有香蕉的三分之一。它还富含叶酸（一种与抑郁症风险密切相关的B族维生素）。多项研究表明，低叶酸水平的人对抗抑郁药的反应较差。

芦笋中的菊粉是一种优质的可溶性膳食纤维，能高效促进肠道中有益菌的生长。更重要的是，芦笋含有一种叫作“芦笋皂苷”的化合物，动物实验显示它具有抗抑郁样作用，能增加海马区的血清素浓度。

建议：芦笋最好的吃法是清蒸或快炒，避免长时间高温烹煮破坏营养成分。每周吃3次至4次，每次150克至200克，搭配橄榄油和柠檬汁，既美味又护心。

与抗抑郁药对比：食物能替代药物吗？

到这里，你可能会问：既然食物能促进血清素合成，那我多吃香蕉燕麦，是不是就能治好抑郁症？

答案非常明确：不能。但食物可以成为重要的辅助手段。让我们来做一个清晰的对比。

在作用靶点方面，西医抗抑郁药（SSRIs）：阻断血清素回收，提高突触间隙浓度；食物（膳食纤维+色氨酸）：提供原料，促进肠道合成。

在起效速度方面，西医抗抑郁药（SSRIs）：通常需要2周至4周；食物（膳食纤维+色氨酸）：数小时至数天（取决于个体差异）。

在作用强度方面，西医抗抑郁药（SSRIs）：强，能逆转重度抑郁；食物（膳食纤维+色氨酸）：弱，适合轻度情绪改善。

在副作用方面，西医抗抑郁药（SSRIs）：恶心、失眠、性功能障碍等；食物（膳食纤维+色氨酸）：几乎没有（除非过量）。

在适用人群方面，西医抗抑郁药（SSRIs）：中重度抑郁症患者；食物（膳食纤维+色氨酸）：轻度情绪低落、预防复发、辅助治疗。

关键区别在于SSRIs是在“节约现有资源”，不让已有的血清素被太快回收；而食物是在“扩大生产”，增加血清素的总体产量。两者并不矛盾，甚至可以协同作用。事实上，许多精神科医生会建议正在服药的患者同时调整饮食，因为充足的色氨酸和健康的肠道菌群能提高药物疗效。

但有一个重要前提：对于中重度抑郁症，单纯依靠食物远远不够。抑郁症是一种涉及基因、神经环路、内分泌、免疫等多系统的复杂疾病，不是简单的“血清素不足”就能解释的。食物可以为你提供更好的基础状态，但无法修复已经受损的神经网络。

如何打造一份“快乐餐盘”？

不需要复杂的食谱，也不需要昂贵的超级食物。按照下面这个公式，你可以轻松搭配出一份促进血清素合成的餐食：主食（燕麦/糙米/藜麦）、蛋白质（鸡蛋/鱼/豆腐）、蔬菜（芦笋/菠菜）、水果（香蕉/猕猴桃/浆果）。

举个具体的例子，香蕉燕麦芦笋早餐碗：40克钢切燕麦，用水或牛奶煮10分钟；加入100克清

蒸芦笋段；顶部放一根切片香蕉；撒上一小把核桃碎；淋一勺无糖酸奶（提供益生菌）。这份早餐提供了约15克膳食纤维、80毫克色氨酸，以及大量的维生素B6、叶酸和益生菌。吃完之后，你的肠道菌群会得到充分的“燃料”，肠嗜铬细胞也会“马力全开”生产血清素。

食物不是魔法，但它是地基

抗抑郁药就像消防队，能扑灭熊熊燃烧的大火；而食物则是防火材料，能降低火灾发生的概率。两者各有分工，不可相互替代。

如果你正在经历情绪困扰，请首先寻求专业帮助。同时，不妨从今天开始，在你的餐盘里多加一根香蕉、一把燕麦、几根芦笋。这些看似普通的食物，正在以一种沉默

而坚定的方式，喂养着你肠道里的亿万“快乐工人”。它们不会立刻让你开心起来，但会在日复一日中，帮你搭建一个更稳定的情绪地基。

毕竟，真正的快乐，从来不是从天而降的礼物，而是每一天每一餐的积累。

林云霞，中医师承学员，广东省科普作家协会食药同源健康专委会委员。

李成辉，广东省中医药副主任医师，广东省科普作家协会食药同源健康专委会副秘书长。