

## 基本的神經傳導物質, 營養, 人際關係

神經傳導物質	正常功能運作影響	缺乏的影響	應避免的食物	應攝取的食物	人際關係
<b>乙醯膽鹼</b> (acetylcholine)	對記憶、學習、最佳的認知功能、情緒平衡與控制很重要	記憶與想像力退化、較少作夢、增加混亂、健忘、認知混亂, 以及缺乏情緒控制、增加攻擊行為	糖、油炸食物、垃圾食物、精製與加工食品、煙、酒精	有機雞蛋, 魚(特別是鮭魚, 鯖魚, 沙丁魚, 和新鮮的鮪魚)	發展與執行工作計畫、學習規律的思想、探索新的社交關係
<b>血清素</b> (Serotonin)	直接影響個人的感覺、行為與思考, 以及維持個人的興趣, 情緒能量, 認知與行為歷程, 對睡眠與焦慮控制是重要的	情緒低落、憂鬱、難入眠、感覺到「不能連結」、缺乏喜悅、感到焦慮	酒精	魚、水果、雞蛋、牛油果、小麥胚芽、低脂乳酪、瘦肉禽類	正向心理思考/健康輔導、認知-行為連結, 努力制定明確的遠景與生活上的意義
<b>多巴胺(Dopamine)</b>	調節運動、情緒的健康、動機、愉快的感覺	缺乏驅動力、動機和/或熱情、對興奮劑的渴求(例如: 咖啡因)	茶、咖啡、含咖啡因的飲料	規律平衡飲食、水果和多維他命 C 的蔬菜、小麥胚芽	1.鼓勵自己集中在生活的正向故事、將注意力引導到個人的優點 2.尋求正向心理/健康諮詢。另外最近的研究指出按摩也有幫助
<b>胺基丁酸</b> <b>GABA(Gamma amino butyric acid)</b>	幫助降低焦慮、誘導放鬆與睡眠	難以放鬆以及轉換焦慮	糖、酒精、茶、咖啡、含咖啡因的飲料	深綠色的蔬菜、種子、堅果、馬鈴薯、香蕉、雞蛋	1.積極的傾聽以及尊重的態度, 可以降低焦慮和煩燥 2.壓力管理、放鬆訓練、內觀療法、以及其他的認知-行為的治療策略, 增加自我調節的能力