抗焦慮食品之開發-以魚油、小米、天麻為例

張淑君 楊秀雯 黃士懿*
台北醫學大學保健營養學系

現今罹患憂鬱症人口逐年攀升，而焦慮現象為憂鬱症的主要症狀之一。目前已有許多研究指出憂鬱症的發生與飲食具有高度的相關性，其中已有研究證實魚油(富含二十碳五烯酸 Eicosapentaenoic acid, EPA 及二十二碳六烯酸 Docosahexaenoic acid, DHA)可能具有改善憂鬱情境之作用。此外，民間傳統藥膳中的小米及天麻亦於古籍中指出具有安神鎮靜之抗焦慮作用。因此本研究將利用強迫游水試驗及腦部脂肪酸變化來探討 EPA、 DHA、小米及天麻抗焦慮之作用機制。依不同飲食內容將 Sprague Dawley 雄性大白鼠分為五組：控制組、DHA 組、EPA 組、小米組、天麻組，於飲食介入第二週、第六週時進行強迫游水試驗並予以犧牲，分析大白鼠五分鐘內不同行為之時間長短作為抗焦慮作用指標，靜止期愈長代表大白鼠焦慮情形愈嚴重。實驗結果發現，在強迫游水試驗中，小米組及 EPA 組之大白鼠，其靜止期、小動作維持期顯著較其他三組短，且其攀爬、潛水時間顯著高於其他三組。其中，小米為一富含色胺酸食品，可在體內可轉變為具安定情緒之血清素，推測為其抗焦慮成分。根據實驗結果可知小米及 EPA 具有開發成抗焦慮食品的潛力。

關鍵字：二十碳五烯酸、二十二碳六烯酸、小米、天麻、強迫游水試驗。