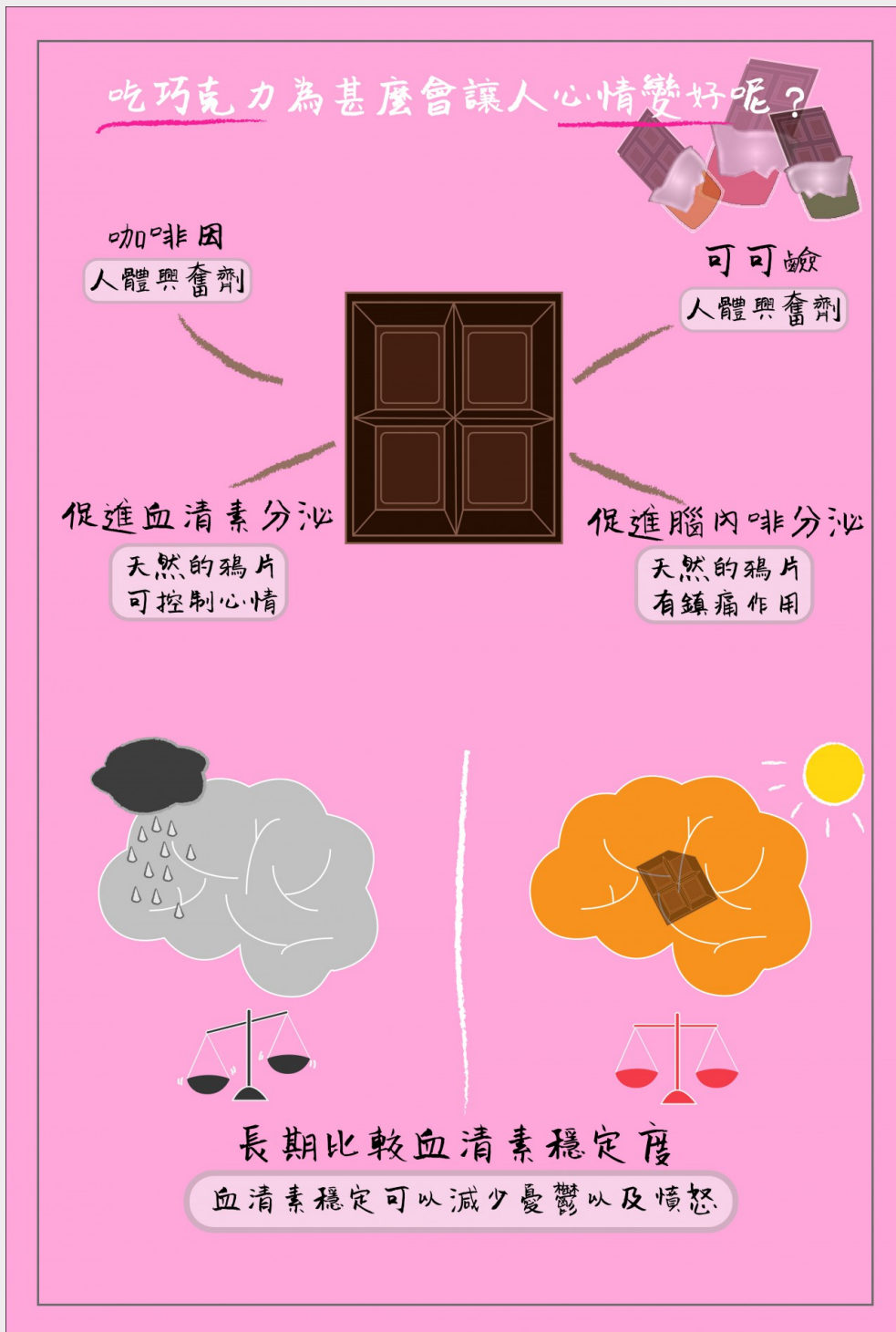




# 為甚麼吃巧克力會讓心情變好？

楊佩臻 製作

2018/03/18



巧克力的內含成分與作用，長期下來會使心情穩定。(圖表來源 / 楊佩臻)

製 )

資料來源：[Eating and Emotions: The Effect of Dark Chocolate and Apples on Mood Levels](#)

巧克力內含咖啡因以及可可鹼，可以讓人產生興奮的感覺，而吃巧克力也可以促進血清素以及腦內啡分泌，如果天天攝取適量的巧克力，長期下來血清素的分泌會呈現穩定，除了可以減少憂鬱以及憤怒的心情，還能夠擁有更好的睡眠品質以及食慾。然而短期食用巧克力造成的愉快感則是因為巧克力內含糖分所帶來的飽足感，並不是因為血清素分泌穩定喔！



記者 楊佩臻



編輯 甘愷璇