

Part 2

專家看 Comfort Food

Comfort food 可以是很感性、很個人的東西，但亦可以從理性一點的角度去分析，
心理輔導員跟營養師對此皆有不同見解。

Profile

專業心理輔導員，曾任職社會福利機構輔導員多年，擁有催眠治療師及香氛治療師資格。

“薰衣草 可紓緩情緒”

— Natalie 專業心理輔導員



玫瑰茉莉花茶 \$39/ 盞

花香特濃，喝後很舒喉，還可用蜜糖添味。
療效：古代歐洲以玫瑰代表愛情，而印度亦用茉莉花象徵愛情，用來沖茶喝，有說可為愛情傷口療傷；科學上也可令情緒平穩。

在心理學層面看，comfort food 並不全然是好東西，Natalie 解釋：「現時，心理學上仍未有一個明確的定義來界定 comfort food，仍在研究階段。但有個概念叫 "comfort eating"，表示某些人以沉溺飲食來轉化心理壓力，這現象是蠻負面的，並不能正確地紓緩壓力！」

回憶造就 comfort food

我們如何在心理學上，解釋人類吃了喜歡的食物，就會感覺開心？原來，理性的分析都離不開回憶：「有些人的在飲食的時候儲了一些回憶，一旦進食味道近似的食物，便會 recall 那些回憶，從而產生快樂感覺。另外，飲食亦可能與社交帶來的滿足感有關，例如一班好朋友一起吃飯，又或與情人共晉晚餐，令那餐的食物特別美味，便令人覺得很 comfortable。」

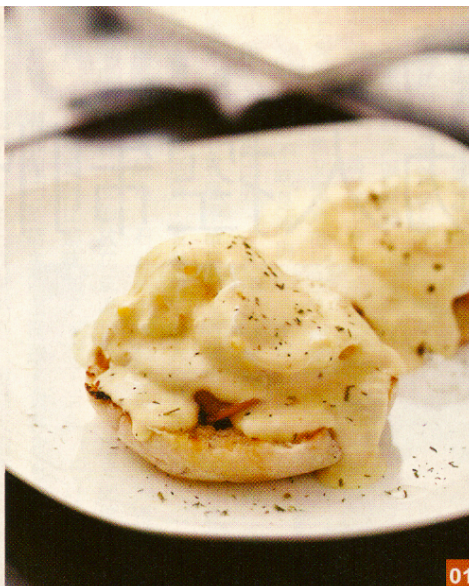
Natalie 亦研究食物能否改善情緒，例如一些對腦神經細胞有益的食物如含豐富 Omega 3 的三文魚等。不過，她更喜歡以自己種的香草沖茶或入饌：「就歷史角度而言，印度在古時已用羅勒葉來醫治抑鬱症；而法國人又會用薰衣草浸浴以改善情緒，因此香草對 calm down 有一定作用。」數年前 Natalie 到澳洲考取香氛治療師資格，更對薰衣草作研究，知道它有種 "Esters" 的成分，可紓緩情緒，從此就更愛薰衣草：「薰衣草茶絕對是我的 comfort food，若然遇上不開心，沖來喝，人便很快 recover 過來。」

自家製 healing food

Natalie 對煮食挺有心得，最近便與孖生妹妹「利時神婆」開了一家上樓 cafe，專門供應自家製的 healing food，食物都列明有令心境平靜的食療功效，多採用色彩亮麗的食材，並以焗或焗的方法烹調。想吃一頓開心餐，也可以一試 Natalie 她們的手勢。



用薰衣草油來點燃香薰，是 Natalie 在家休息必然動作之一。



01 02

03 04



01 班尼迪三文魚 \$45/2 件

以水煮蛋及 English muffin，加入挪威三文魚、荷蘭醬及時蘿。

療效：時蘿 (dill) 可平伏情緒；三文魚則可幫助腦神經細胞保持健康。

02 藍莓香蕉沙冰 \$42

酸酸甜甜，味道清甜，喝後有飽肚感。

療效：藍莓的果膠對腦部發展有益；而香蕉則是提高血清素食物。

03 雞肉堅果雜菜沙律 \$40

雞肉白灼後很清新，加上蔬菜、核桃與杏仁，健康得無得彈。

療效：雞肉可幫助腦神經細胞發展，堅果則含 Omega 3，蔬菜則有許多葉酸，可製造血清素。

04 薰衣草橙汁 \$35

用薰衣草熬成的水混和鮮榨橙汁，味道比一般橙汁特別。

療效：橙含豐富的維他命 C，可提升腎上腺素。而薰衣草則能平靜情緒，減慢腦電波運作。



Natalie 不時參考《令你心情開朗的食物》一書，了解令情緒穩定的食物。



Cafe Peace

地址：尖沙咀漢口道 19-21 號漢宜大廈 2 樓 B 室

電話：2317 1977

營業時間：星期一至四 12nn-12mn，星期五至六 12nn-1am，星期日及公眾假期 2pm-12mn

收費：只收現金，設加一。

交通：港鐵尖沙咀站 C1 出口

泊車：北京道 1 號 \$24/hr

平均消費：\$90