

情緒波動關「腸」事

無論是大人或者小朋友，相信都有過好難控制情緒的狀況。例如，有時候明明無發生什麼大事，一個人的時候總是莫名想哭；或者因為一點小事而壓力倍增、反應過於激烈，又或整日提不起精神。情緒的波動其實和我們人體的一個器官息息相關，這個器官並不是很多人以為的大腦，而是我們的腸道。

提到情緒問題的時候，99%的人會想到被情緒劫持的腦垂體，但罪魁禍首其實是腸道。腸道被稱為人體的第二大腦，當腸道菌群失衡時，神經遞質的合成會受到影響，從而導致情緒波動。

腸道內存在着龐大的微生物群落，包括細菌、真菌和病毒等。這些微生物與人體的免疫系統和神經系統相互作用影響着人

體的生理和心理功能。

在理想的腸道環境中，可以簡單地分為三種菌落：「好菌」、「壞菌」和「中性菌」。它們的佔比為2：1：7。好菌可以幫助消化食物合成維生素，提升免疫系統功能，抑制有害細菌生長，維持腸道屏障功能。常見的好菌包括乳酸菌和雙歧桿菌。

壞菌的數量過多時，便可能會引起炎症、感染或其他健康問題。

多攝好菌增血清素

中性菌算是腸道裏的「牆頭草」，一般情況下它們不會引起什麼問題，但當你免疫力下降或腸道環境失衡時，它們就可能搖身一變，成為壞傢伙。

這三種菌群在腸道中形成了

穩定的三角形。然而，當你出現壓力山大、抗生素使用過度，不健康飲食、益生元缺乏、過度勞累等情況，或受到環境、年齡、疾病、手術、遺傳等因素影響時，你的乳酸菌和雙歧桿菌就會被壞菌欺負，從而減少。然而，恰恰是這兩種菌能夠助力短鏈脂肪酸分泌令人感到幸福、有助睡眠的快樂激素——血清素，而當血清素水準偏低時，你便會出現抑鬱、焦慮等情緒。

因此，想讓自己保持好的情緒、增加血清素，我們可以通過恆常運動、曬太陽、科學飲食等方面去改善。其中飲食方面，我們可以食用大蒜、洋蔥，它們也是被譽為產生血清素細胞的超級食物。

其次，我們可以食用發酵食



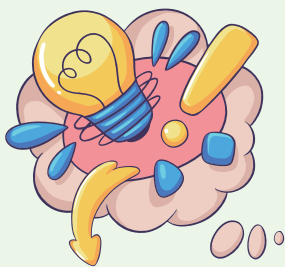
▲要保持每天都精神奕奕，須注重腸道健康。

品，或者攝入雙歧桿菌和乳酸菌，切記挑選活性強、口碑好的產品，別讓無效的益生菌浪費了你的期待。

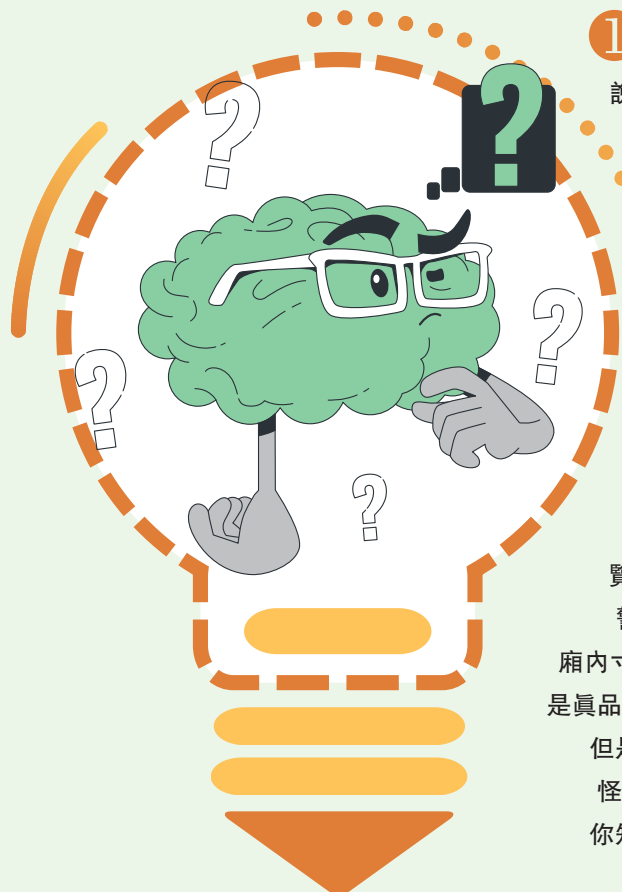


作者介紹：
湯圓圓

對世界充滿好奇的過期小學生，旨在解答小朋友的十萬個為什麼。



推理題大挑戰



1 爸爸發給小金、小楷、小治三人各一張撲克牌，爸爸說：「你們三個人拿到的數字和是14；你們只看自己的牌，能猜出其他兩人拿到什麼數字嗎？」

小金：「嗯……我只知道小楷跟小治的數字一定不同。」

小楷對小金說：「我還知道我跟你的數字一定也不同。」

小治說：「那這樣我就知道你們兩個的數字了。」

究竟，他們三人到底各拿到什麼數字呢？

2 怪盜發出了預告信，說要偷走即將運到鄰國展覽的中古世紀皇冠，並且會在火車運送的途中下手。

警方隨即派出重兵把守皇冠所在的車廂，數十名警力都在車廂內寸步不離的保衛着皇冠，而自從皇冠移入車廂，鑒定師確認是真品之後，就沒有任何再碰觸到皇冠。

但是，皇冠還是被怪盜偷走了！

怪盜並沒有假扮成鑒定師或警察，裏面也沒有內奸。

你知道怪盜是怎麼下手的嗎？

【答案】

1. 小金：1，小楷：7，小治：6
解析：由小金說的話可知他拿到奇數，且該數字 ≥ 7 （這樣才能確定小金一定跟他不同）；由以上兩人說的話可知，小治一定是偶數，且 ≤ 6 （因為小金+小楷至少是 $1+7=8$ ）；所以小治可能是2，4，6，而其中只有6時小治才能確定其他兩人的數字，因此可知小治拿到6，小楷拿到7，小金拿到 $14-6-7=1$ 。
2. 怪盜把鑿穿車廂，連同皇冠和裏面的人都一起偷走了。