



10種食物 增加血清素

吃了好心情!



營養師程涵宇

增加血清素食物



雞蛋



牛奶



起司



鳳梨



香蕉



豆腐



黃豆



鮭魚



堅果種子



火雞

增加血清素好習慣



運動



曬太陽



高纖維
飲食



補充
益生菌

