

中華民國八十二年二月十五日創刊

# 營養通訊《86》

發行：國泰醫療財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊 發行人：林志明  
地址：台北市仁愛路四段二八〇號 主編：李蕙蓉  
電話：二七〇八二一二一（代表） 編輯：洪寵淇 魏瑞德

第八十六期《中華民國一百零三年五月十五日出刊》

## 食物吃對，每天好睡

您是否每到夜晚就輾轉難眠呢？一覺到天亮變成您遙不可及的夢想嗎？睡眠是人體的重要修復機制，良好的睡眠可使體內新陳代謝正常運作，幫助隔天有好的活力。但現代人生活步調緊湊，家庭、工作壓力大，「失眠」成了現代人常見的健康抱怨，長期睡眠品質不佳，不僅會造成疲勞、情緒焦躁、注意力不集中，還可能會引發肥胖、高血壓、心血管疾病及憂鬱症等。

行政院主計處民國 90 年調查國人睡眠品質自我評估，發現有一成以上的國人認為自己睡眠品質不佳，結果類似各國的失眠盛行率調查(10-20%)，評估項目包括「早上太早醒」(11.10%)、「睡眠無法感到精神飽滿」(10.75%)、「醒來仍感疲倦」(10.64%)。換句話說，台灣每十人就有一人輾轉難眠，且女性睡眠問題較男性高。

吃對食物，調整生活習慣，或許可助您一夜好眠，因此不妨從日常生活中的飲食、生活習慣做些調整，改善睡眠品質。



## 請你這樣吃，輕鬆夢周公~



### 色胺酸(Tryptophan)-天然助眠劑

色胺酸是大腦製造血清素(Serotonin)的一種天然胺基酸，而血清素可減緩神經活動，達到放鬆並引起睡意。色胺酸也能刺激腦分泌神經荷爾蒙褪黑激素，幫助控制睡眠與清醒週期，並達到良好的睡眠品質。不過，色胺酸無法在體內自行合成，必須從食物中攝取，包括牛奶及其製品(優酪乳)、全穀雜糧(全麥吐司、小米)、堅果類(腰果、核桃、葵花子、芝麻、南瓜子、開心果)、豆魚肉蛋類(豆製品、鱈魚、鮭魚、雞蛋)、海藻、香蕉、蜂蜜等食物。



### 維生素 B 群-助眠好幫手

維生素 B 群(B6、B12、菸鹼酸)能維持腦神經系統正常運作，維生素 B6 可維持神經纖維的穩定，幫助血清素的合成，有助於消除焦慮及安眠，維生素 B12 有助於消除焦慮、鎮靜情緒，並減少失眠者夜間醒來的次數，菸鹼酸可改善憂鬱和鎮靜情緒。富含維生素 B 群的食物包括全穀類、動物肝臟、小麥胚芽、堅果、啤酒酵母、蛋、綠葉蔬菜等。



### 礦物質(鈣、鎂)-安神鎮靜真放鬆

鈣和鎂可以放鬆肌肉、抑制神經興奮並減少焦慮，是很好的放鬆營養素。富含鈣的食物包括牛奶、帶骨小魚和綠葉蔬菜。富含鎂的食物有香蕉、芝麻、堅果、深色蔬菜、葡萄乾等。



## 生活小調整，日日作好夢~



### 避免吃太飽或飢餓：

晚餐吃太飽或吃太多宵夜，可能造成就寢時消化系統運作緩慢，腦部和腸胃無法好好休息，降低睡眠品質，但飢餓也可能造成入睡困難或半夜醒來中斷睡眠。建議：晚餐七、八分飽即可，睡前的助眠食物除了注意攝取內容也需注意攝取份量，例：一杯蜂蜜燕麥奶、香蕉牛奶或二片全麥吐司搭配 2 匙堅果。



### 減少辛辣：

晚餐或睡前吃太多辣椒、花椒、大蒜、芥末、胡椒、生薑等辛辣刺激的食物，可能造成胃灼熱和消化不良，辛辣的食物也會使腸胃道緊張，難以入睡，建議：嗜辣者吃這些食物，較適宜在白天。



### 少吃油膩：

睡前吃漢堡、薯條、鹽酥雞或香雞排等，不僅易發胖，還會中斷睡眠時間。高油脂食物較難消化，不僅加重腸胃道負擔，也會延後睡眠時間讓人睡不好。睡前吃太多肉類也可能影響睡眠，因肉類豐富的蛋白質分解後，其中的酪胺酸會合成神經傳遞物質—多巴胺 (Dopamin) 及正腎上腺素 (Norepinephrine)，使血壓上升、體溫增加、精神興奮，睡意全消。建議消夜選用蔬菜湯或一杯脫脂鮮奶。



### 不嗜咖啡因：

咖啡因是神經興奮劑，使腎上腺素過度活躍而難以入睡，且咖啡因的利尿效果也會使人半夜頻尿，中斷睡眠。建議：晚上應該減少咖啡、茶品、可樂或巧克力的攝取，可改喝牛奶、豆漿或果汁。



### 別太依賴酒精：

不少人認為睡前來一杯酒可以幫助睡眠，其實只是酒精對身體的麻痺作用，這種微醺感只能帶來表面的沉睡，使睡眠週期一直停留在淺睡期階段，

造成愈睡愈累。睡前喝酒使肝臟必須持續運作代謝酒精，造成睡眠斷斷續續，無法實質達到睡眠的功能，修復身體或減輕疲勞。建議：過度依賴酒精才能入睡者，尋求專業協助，提升睡眠品質。

## 助眠食物動手做~



### 蜂蜜燕麥奶

泡一杯240 c. c. 溫牛奶，並添加1匙蜂蜜、3匙燕麥片或芝麻粉，富含色胺酸與鈣質，是很好的助眠食物。

色胺酸	維生素B6	維生素B12	菸鹼酸	鈣	鎂
158.68 mg	0.21 mg	1.09 ug	1.46 mg	449.9 mg	90.74 mg

### 香蕉牛奶



準備一根香蕉切片後與溫牛奶一起放入果汁機絞打，甜甜好滋味，不僅放鬆心情也幫助入睡。

色胺酸	維生素B6	維生素B12	菸鹼酸	鈣	鎂
98.28 mg	0.32 mg	1.09 ug	0.89 mg	329.3 mg	46.34 mg

### 全麥吐司搭配堅果



擔心夜間頻尿的人，可盡量在白天喝完所需水分，這時候可以來2片全麥吐司並搭配2匙堅果，以幫助提升睡眠品質。

色胺酸	維生素B6	維生素B12	菸鹼酸	鈣	鎂
54.4 mg	0.19 mg	0.21 ug	2.35 mg	27.36 mg	88.36 mg

資料來源：台灣地區食品營養成份資料庫



最後提醒您，引發睡眠問題的原因很多，除了改善飲食，適度運動、放鬆心情有助於睡眠。如果長期失眠者，最好要透過專業的睡眠醫療檢查及治療，以免延誤就醫。