

善用飲食 幫助睡眠

◎台北長庚營養治療科專業營養師 許美雅

根據行政院衛生署藥政處統計顯示，台灣失眠人口約兩百萬人，每年安眠藥市場約十億元，這還不包括有睡眠障礙但沒有服藥習慣的眾多人口。研究指出容易失眠的人可能是因為壓力過大、情緒過度緊張，或是在睡覺前思考煩人的事情，導致整夜輾轉難眠。失眠是一件令人非常痛苦的事，前夜失眠會使隔日精神不濟，注意力無法集中。有失眠情況的人在尋求醫師協助前，可以先檢視自己的生活習慣，並盡力改善，若仍無法克服，就要尋求醫師協助，以免對個人精神造成更嚴重的影響。

以下是一個臨床的案例：佳佳是位職業婦女，每天周旋於忙碌的工作與照顧家人，長期蠟燭兩頭燒的結果，讓佳佳有偏頭痛及失眠的問題，每個月的月中到月底是工作最忙碌的時候，這段期間，因工作與時間不足的壓力總會加重偏頭痛和失眠的問題，平日則為了要提振精神，每天都要喝2~3杯的

咖啡，讓頭腦清醒免得工作到頭昏昏、腦脹脹，平常更是將各式茶飲如：綠茶、紅茶當水喝。高度的工作壓力讓佳佳幾乎到了每天都要依靠藥物才能入睡的階段。

擁有良好的睡眠品質不但可以消除身體一天的疲勞，也能放鬆精神，想要讓自己白天時充滿活力與元氣，晚上就需要足夠的睡眠。每個人需要的睡眠時間因人而異，一天6~8小時的睡眠都是正常的。如果睡眠品質不佳，隔天會出現疲倦、肌肉酸痛緊繃、易怒、精神不集中，長期下來可能會提高心血管疾病的發生率。

對於壓力過大、情緒過度緊張的人，最重要的是要讓自己放輕鬆！不要將工作上煩心的事長期累積，在睡前洗個舒服的澡或用溫熱的水泡脚、聽點柔和的音樂、養成規律的運動習慣等，都可以排解生活壓力提高睡眠品質。

飲食上建議可以多



富含色胺酸的食物可以幫助睡眠

吃含有色胺酸（Tryptophan）的食物，因為色胺酸在體內能合成褪黑激素，能有效幫助睡眠。富含色胺酸的食物如：全麥製品、大豆、香蕉、優酪乳等；其他有助於幫助睡眠的食物還有蛋黃、牛奶、糙米、小麥胚芽、蘿蔔、南瓜、馬鈴薯、香蕉、豆類、堅果類、全麥麵包、綠色蔬菜、芝麻、燕麥等。

針對幾種可以幫助睡眠的食物功效說明如下：

1. 牛奶：牛奶含有鈣、磷、鐵、維生素 B2 等營養物質，特別是含有色胺酸，這種胺基酸能在人體內轉換成褪黑激素（Melatonin），對失眠者有很大的幫助。牛奶稍微加熱助眠效果更好。
2. 蓮藕：蓮藕含有豐富的鐵質、纖維質與維生素 C，除了具有安寧鎮靜的的功效之外，還有改善貧血、減少肝臟負擔、消除疲勞、預防便秘的功效。蓮藕泡茶或以蓮藕燉煮雞湯，都能吃得美味健康又營養。
3. 芝麻：芝麻具有補肝益腎的作用，含有多種礦物質，大量的鈣、鎂，能安定經神、幫助睡眠。其不飽和脂肪酸含量豐富，能預防心血管疾病。非常適合對牛奶敏感的人在睡前食用。

另外，針對失眠者提出幾點須注意的飲食事項，可以減緩發生失眠的情況：

1. 減少喝含咖啡因的飲料

喝含咖啡因飲料就無法入睡的人，要盡量避免飲用這類飲料，尤其是傍晚或晚餐以後，就不要再喝，這類飲料除了有提神作用，咖啡、茶還會利尿，容易在半夜跑廁所，影響睡眠品質。含咖啡因的飲料包括咖啡、茶葉、可樂、巧克力等。失眠期間，如果一定要喝茶，可以選擇不含咖啡因的茶品，如麥茶、

甘菊、鼠尾草茶等。

2. 多吃含鈣、鐵、銅的食物

鈣具有抑制神經興奮、穩定精神的作用，鐵、銅是造血必要的礦物質，也具有安神鎮靜的作用。平常可以多吃點肝臟、瘦肉、魚、蔬菜等有助睡眠。

3. 睡前不吃得太飽

一般建議不要在吃東西後馬上睡覺，因為吃飽就睡的習慣會讓身體的消化系統在睡眠時無法休息。晚餐最好在睡前 3~4 小時用餐完畢，最晚不超過 9 點，吃 7~8 分飽即可，不要吃得太飽，並減少睡前吃宵夜的機會，避免增加胃的消化作用時間而影響睡眠品質；經常會在半夜上廁所的人，晚上 6 點過後減少攝取水分，可以避免半夜因為上廁所中斷睡眠。

4. 睡前吃一點能幫助睡眠的食物

如果是空腹會睡不著的人，睡前可以喝杯熱牛奶幫助睡眠，也可以搭配少量餅乾類的甜點，因為牛奶所含的高蛋白質會促進血液循環，有提神作用，而餅乾、麵包這類高醣食物，能刺激血管收縮素分泌，有助於睡意產生。但是絕對不要吃泡麵、大量的餐點或過度油膩的食物，這樣會影響睡眠品質。

5. 喝適量的酒幫助睡眠

睡前喝一點小酒，能放鬆心情、暖 and 身體，有催生睡意的作用，但量不能多，過量反而會使精神亢奮。建議少量酒精並細細品嚐，如白蘭地或紅葡萄酒就是不錯的選擇。

除了飲食之外，建議在睡前做點簡單的伸展運動，睡覺時穿棉質或舒適的睡衣，採仰臥睡姿；睡覺時，手腳張開成大字型，能使僵硬的肌肉得到伸展；房間避免過度的噪音、刺眼的亮光、溫度過冷或過熱等；這些都能幫助得到良好的睡眠喔！