

# 五臟廟安睡神

## 聰明的吃 安穩的睡

文／臨床營養科 營養師 傅心梅

許多人晚上睡不好，有的是睡眠品質不佳，半夢半醒，或是夢境連夜，直到天明；有的是想睡睡不著，儘管數了幾百頭羊，仍然無法向周公報到，以致白天哈欠連連，頭腦昏沈，整個人好像少了靈魂一般，若非親身經歷，是無法體會那種痛苦的。

讓我們先來了解一下睡眠的生理吧！人腦深處隱藏著一種形似碗豆的巧妙腺體，

它會適時提醒辛苦一天的您該好好上床休息囉！此一腺體稱為松果體，掌管著人體的生理時鐘，在維持人類睡眠的正常運作中十分重要。它會分泌一種名為「褪黑激素」的神祕荷爾蒙，褪黑激素分泌多的時候，我們就會想睡覺，褪黑激素分泌少的時候，自然就會醒過來。



## 色胺酸如同天然安眠藥

褪黑激素是由必須胺基酸：色胺酸（L-tryptophan）轉化而來，其中間產物包括5-hydroxytryptophan（水合色胺酸，簡稱5-HTP），會在松果體內轉化為褪黑激素。色胺酸不僅是必須胺基酸，也是合成人體血清素（serotonin）的原料，血清素則是控制食欲和睡眠很重要的化學物質。如果身體中的色胺酸含量足夠，心情會比較愉悅，不易發脾氣，如同天然的安眠藥。

人體無法自行合成色胺酸，必須從食物中獲得，因此食用含有色胺酸或能幫助色胺酸進入大腦的食物，將可幫助您好好睡上一覺。相反的，若是色胺酸含量不足，便可能干擾睡眠。那麼，到底哪些食物含有色胺酸呢？

### 哪些食物富含色胺酸？

任何食物都含有色胺酸，只不過含量多寡不同。富含色胺酸的食物包括牛奶、優酪乳、乳酪、五穀雜糧（小米、大豆、堅果類）、蛋、肉類、海藻、香蕉等。

一般而言，動物性食物所含的色胺酸比較多，例如每100公克的牛、羊、豬肉等，含有200毫克至300毫克的色胺酸；鱈魚、鮭魚每100公克含有200毫克色胺酸，鮪魚含量更多，有250毫克。植物性食物中，麥粉與黃豆粉的色胺酸含量也不少，黃豆粉每100公克含500毫克色胺酸，豆腐每100公克含120毫克色胺酸。至於牛奶，全脂奶的色胺酸多於低脂奶。在水果方面，含色胺酸較多的是香蕉，每100公克含12毫克，柳丁每140公克含14毫克，蘋果每100公克含2.5毫克，葡萄每100公克含3毫克。此外，堅果所含的色胺酸，以芝麻每100公克含463毫克較多，另如西瓜子、南瓜子、腰果等，也富含色胺酸。

所以，喝一杯香蕉牛奶或芝麻糊、堅果燕麥奶，都可以使腦中血清張力素增加，達到舒緩心情的效果。不過，如果想讓色胺酸更快進入腦部，也要攝取一些含醣類的碳水化合物才行，碳水化合物可使色胺酸更容易被攜帶到腦部，並且更快發揮作用。基於以上原理，睡前來些小點心，例如蜂蜜全麥土司或水果牛奶，熱量控制在200卡左右，絕對有助好眠！



### 維生素B群也能助眠

除了色胺酸之外，維生素B群也很重要，它可以合成腦部所需的物質，因此維生素B2、B6、B12、葉酸及菸鹼酸，都被認為和幫助睡眠有關。維生素B12有維持神經系統健康、消除煩躁不安的功能。東京國家神經學及精神疾病中心的研究發現，慢性失眠患者服用維生素B12數天後，睡眠情況多半都能獲得改善，一旦停止服用，失眠的問題又回來了；《睡眠》期刊也有報告指出，維生素B12能使難以入眠及常在半夜醒來的人改善睡眠品質。維生素B6則可幫助製造血清素，它和維生素B1、B2一起作用，會讓色胺酸轉換為菸鹼酸，人體中如果缺乏菸鹼酸，常會焦慮易怒，影響睡眠。

因此，多吃富含維生素B群的食物，例如全麥吐司麵包，以及肝臟，啤酒酵母，綠葉蔬菜（綠色的花椰菜還可以防癌）、牛奶、肝臟、牛肉、豬肉、蛋類等，都是很不錯的選擇。

### 缺乏鈣質容易失眠喔！

鈣質攝取不足不只會增加罹患骨質疏鬆症的危險，也可能使您睡得不好。國外研究發現，鈣質攝取不足的人容易肌肉痠痛及失眠。

鈣有助於大腦使用色胺酸製造褪黑激素，這就解釋了為什麼奶製品中同時包含了色氨酸和鈣，是一種最能誘導睡眠的食物。鈣如果礦物質鎂併用，就成為天然的放鬆劑和鎮定劑。天天吃5種蔬果，外加喝2杯牛奶，鈣的攝取量自然不會缺乏。不喝牛奶的人，多吃帶骨小魚、綠葉蔬菜及豆類，同時適量攝取維生素C來幫助鈣質吸收，並且少吃加工品，照樣也能「留鈣」。



### 您有觸犯以下戒律嗎？

既然睡眠品質與飲食關係密切，夜不安枕的人可得好好檢討一下自己吃得對不對，您習以為常的飲食方式或者每天不離嘴的食物，都有可能是您睡不好的禍首。

#### ● 飲食方式不當

晚餐太晚吃、吃太多，或者吃進一堆高脂肪、高熱量的食物，消化時間延長，腸胃道負擔大，很難睡得好。吃太少，例如節食減重者，可能會半夜餓醒起來覓食，造成睡眠中斷。

因此，每天應把最豐盛的一餐安排在早餐，補充低脂但有足夠蛋白質的食物如瘦肉、魚類、蛋、豆腐等，才能應付腦力激盪；午餐宜攝取未經精緻處理的穀類、全麥製品及未去皮的水果，這些緩效性的葡萄糖可補充體力及熱量；晚餐則不宜過飽，以清淡為宜，食用時間也很重要，一般認為最好在睡前4小時食用晚餐。

另外，晚餐不宜選用辛辣或易產氣的食物，辣椒、大蒜、洋蔥等會造成胃灼熱感和消化不良，進而影響睡眠；豆類、大白菜、洋蔥、玉米、地瓜、麵包、芋頭和馬鈴薯等，在消化過程中會產生較多的氣體；如果邊吃東西邊說話，吞入太多空氣，產生的腹脹感肯定會妨礙正常睡眠。《黃帝內經》寫道「胃不合則臥不安」，其中大有學問在。

### ● 攝食過量咖啡因

都市街頭，咖啡店林立，便利商店裡，可樂、茶品隨手可得，以致我們日常的飲品一半以上均含咖啡因。很多人習慣早晨來杯咖啡或茶驅除睡意，下午再一杯振奮精神，晚上三五好友又約在咖啡店相聚，那就更糟了。咖啡因會刺激神經系統，使呼吸及心跳加快、血壓上升，雖可提神，但也能利尿，會讓您頻頻跑廁所，晚上睡不好。

建議習慣「酗咖啡」者，一天以兩杯咖啡為限，且避免在下午4時之後飲用，當晚睡個好覺的希望就不會落空了。

### ● 攝食過量酒精

有人以為喝酒可以助眠，但結果很可能是睡眠無法持續，晚上頻頻醒來，或是隔天起床，精神萎靡。沒錯！國外的研究指出，酒精會抑制快速動眼期的時間，導致夜間醒來，睡眠斷斷續續，無法充分休息。

在此介紹幾道有助睡眠的飲食，不妨一試：

1. **玫瑰花茶**：白天取玫瑰花瓣泡茶飲用，可紓解鬱悶和壓力。
2. **蓮子湯**：清熱解悶，特別適合夏天飲用。
3. **薰衣草茶**：加冰糖調味的薰衣草茶，可平靜心情。
4. **龍眼茶**：補氣血、安神。
5. **蜂蜜**：少量的葡萄糖能適時暗示大腦分泌一種與思維反應相關的神經傳導素，加幾滴蜂蜜到溫奶或香草茶中，有助睡前放鬆。
6. **杏仁**：所含色胺酸和豐富的鎂，可鬆緩肌肉；所含脂肪酸有利心臟健康。
7. **小米**：所有穀物中以小米的色胺酸含量較豐富，澱粉則可產生溫飽感。
8. **核桃**：臨床已證明核桃可改善睡眠品質，搭配黑芝麻服用為佳。

市面上另有一些強調睡前喝的奶粉，內含天然色氨酸、洋甘菊精華、鈣、鎂、強化維生素A、B1、B2、C、E等重要營養素，均是助眠的好原料。☺

### 參考資料

1. 衛生署食品衛生處，食品營養成分資料庫<http://www.doh.gov.tw/FoodAnalysis/ingredients.htm>
2. 中醫食療營養學，知音出版社，1996
3. 膳食療養學，華格納出版，2005
4. 中國藥草大全，大自然的神醫：健康茶