

讓你好睡的 食物密碼

文／健檢中心 營養師 吳素珍

一隻羊、二隻羊、三隻羊……，唉！甚麼每到夜晚總是輾轉難眠呢？因為生活壓力大，再加上缺乏運動、飲食失調等因素，「睡眠」成為很多人每晚的苦惱！根據衛生福利部的統計，國人每年服用的安眠藥高達3億2700萬顆，但安眠藥吃多了恐怕會產生依賴性，甚至會越吃越多。

睡眠問題包括：入睡困難、難以維持睡眠、感覺睡不飽、白天仍然想睡覺等等，不僅影響生活品質，使體重上升，還會增加罹患心臟病及代謝性相關疾病的風險。許多研究都發現睡眠問題會造成荷爾蒙失調，特別是會降低leptin（與飽食訊息有關）及增加ghrelin（與刺激食慾有關），因此懷疑睡不好與攝取食物的種類有密切關係。

與睡眠有關的營養素

美國《睡眠期刊》於2007-2008年從事大規模的健康營養調查，探討何種營養素與睡眠問題有關，結果顯示：

- 與入睡困難有關的營養素包括 α -胡蘿蔔素、硒、月桂酸、鈣、棕櫚酸等。多攝取這類營養素，可以幫助入睡。
- 與難以維持睡眠有關的營養素包括鹽、丁酸、醣類、月桂酸、維生素D、番茄紅素。增加攝取丁酸、維生素D、番茄紅素等營養素或選擇有益的醣類及低鹽飲食，有助於維持睡眠品質。
- 與感覺睡不飽有關的營養素包括丁酸、鈣、維生素C、水、膽固醇。多攝取富含丁酸、鈣、維生素C、水分的食物及選擇低膽固醇食物，可以增加睡眠飽足感。
- 與白天仍然想睡覺有關的營養素包括鉀、水。若缺乏水分及含鉀食物攝取不足，容易造成白天仍想睡覺。

選擇食物，按表操課

因此，想要告別夜夜數羊的日子，平日可以多攝取能幫助睡眠的食物（表1），並且少吃會影響睡眠的食物（表2）。🌍

表1：可以幫助睡眠的營養素與食物

營養素	食物來源
α-胡蘿蔔素	胡蘿蔔、荷蘭豆、菜心、川七、空心菜、紅鳳菜、白鳳菜、紅莧菜、油菜花、甘薯葉、九層塔、香椿、芫荽、菠菜、南瓜、角菜、紅梗珍珠菜、黑甜菜、綠蘆筍、芥藍、山芹菜、茼蒿、龍鬚菜、油菜、雪裡紅、金針菜、愛文芒果、芒果、黑豆、聖女番茄、哈密瓜。
硒	啤酒酵母、小麥胚芽、大蒜、蘆筍、蘑菇、芝麻及海產類如蝦、魚等。另外，十字花科的蔬菜也有較強的聚硒能力。
月桂酸	月桂酸是一種飽和脂肪酸，主要源為椰子油、油棕籽油。月桂酸雖然屬於飽和脂肪酸，但其心血管疾病風險比其他飽和脂肪酸低。
棕櫚酸	棕櫚酸又稱軟脂酸，是一種飽和脂肪酸，普遍存在於動植物油脂中。主要來源有棕櫚油及棕櫚仁油、牛油、乳酪、牛奶及肉類等。
丁酸	丁酸亦屬於油脂類，來源多為乳製品。
維生素D	蛋黃、牛奶、香菇。曬太陽（15-20分鐘/天）
維生素C	柑橘類、芭樂、青椒、萵苣、奇異果、草莓、櫻桃等蔬果。
番茄紅素	番茄、西瓜、葡萄柚、紅番石榴、木瓜。
水	每日攝取1500-2000c.c水分，減少含咖啡因的飲料。
鉀	香瓜、哈密瓜、桃子、木瓜、奇異果、香蕉、柑橘。
鈣	乳製品、豆製品、小魚乾、蝦米、芝麻等。

表2：會影響睡眠的營養素與食物

營養素	食物來源
膽固醇	內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。血膽固醇若過高，蛋黃每週以不超過2-3個為原則。
醣類	即碳水化合物，又分為單一碳水化合物與複合碳水化合物。單一碳水化合物多為果糖、葡萄糖或乳糖，易使血糖上升，影響睡眠，應盡量減少攝取。（至於複合碳水化合物多是來自未加工全穀類、蔬菜、水果，除了醣類之外還富含維他命、礦物質與膳食纖維，可以幫助體內血清素增加，使心情愉悅，幫助睡眠。）



資料來源：

- 1.台灣新生報2014.9.29
- 2.J Sleep Res.(2014) 23,22-34
- 3.維基百科