



# 正確的飲食 提升睡眠品質

文/營養科 姜秋月 營養師

根據台灣睡眠醫學會2013年的最新調查：全台慢性失眠症盛行率為19.3%，其結果顯示，台灣慢性失眠比例約在1/5 左右，即每5位民眾就有一人有睡眠的問題，依據該學會的調查發現，年齡越大失眠的比率也越高，老年人失眠的比率更高達27%。因此，對許多人來說，要睡得好似乎是一件很困難的事，睡不好不僅影響生活品質、無法專心工作，而且長期睡眠不足，更造成疲勞、免疫力下降、情緒焦躁，甚至會引發高血壓、心血管疾病等。

因此，充足的睡眠對我們每日的生活非常重要，該如何才能一夜好眠呢？最重要的是了解原因、解決問題、吃對的食物、避免錯誤的飲食習慣，如此才能幫助我們睡好覺，尤其是晚餐食物正確吃更能助我們一夜好眠。

吃哪些食物可以幫助睡眠呢？

## 一、富含色胺酸的食物：

此類食物包括全麥相關製品、大豆製品、香蕉、牛奶、優酪乳、堅果類(腰果、核桃、葵花子、芝麻、南瓜子、開心果等)，動物性的來源則為肉類、鱈魚、鮭魚等。以上這些食物富含色胺酸，色胺酸在體內會轉化成與調節睡眠有關的神經傳導物質血清張力素(Serotonin)，使人感到飽足、放鬆，進而誘發睡眠。

## 二、富含維生素B的食物：

身體內的維生素B群一起分工合作以維持我們身體正常的代謝，同時，使神經系統正常運轉及穩定，因而減輕了身體的壓力與疲勞。尤其是維生素B1及B6對人體神經系統的功能與穩定情緒扮演了重要的角色。含麩質的食物大都富含維生素B群，此類食物如全麥麵包、糙米、燕麥片、薏仁等。另外牛奶、蛋、海鮮、酵母粉和堅果類也都富含維生素B群，可以幫助穩定神經與情緒。



### 三、富含鈣、鎂、鐵等礦物質的食物：

鈣質是人體必需的礦物質，少量以鈣離子的形式存在於血液和組織裡，其對身體的功能之一是維持正常的神經傳導功能，所以鈣離子能安神幫助睡眠，晚餐可以加入高鈣食物輔助睡眠，例如牛奶、芝麻、紫菜、海帶、豆腐等都是高鈣食物的來源，芝麻牛奶、香蕉牛奶都是好的助眠食物。鎂，一般民眾比較不容易缺乏，普遍存在於各種食物中，尤其是深綠色蔬菜含量豐富。另外，堅果類、全穀類、海鮮類等食物含量也很豐富。鐵是造血所需的礦物質，具有安神鎮靜的作用，尤其是女性及銀髮族較容易缺乏鐵質，故平日應攝取富含鐵質之食物，尤其女性於生理期間更需要補充，才能獲得充足之休息與睡眠，富含鐵的食物包括紅肉(牛肉)、瘦肉、蛋等，這些食物搭配富含維生素C的蔬菜水果一起吃，鐵質的吸收效果更好。

那些食物或飲食習慣不良會影響睡眠品質，晚餐應該盡量避免呢？

#### 一、晚餐應避免難消化的高脂肪高熱量食物

高脂肪高熱量的食物較難消化，尤其是高蛋白質的油炸肉類，加重了腸、胃、肝、膽和胰的工作負擔，刺激中樞神經持續工作，無法讓身體正常休息。肉類中蛋白質的酪胺酸同時也會促使大腦合成神經傳遞物多巴胺及正腎上腺素，使血壓上升，精神亢奮，間接的影響了睡意。另外，吃太飽，睡覺平躺易引起胃酸逆流影響睡眠，故晚餐七分飽，睡眠沒煩惱。

#### 二、晚餐應避免辛辣及容易脹氣的食物

辛辣的食物會使腸胃道緊張，影響睡眠，故晚餐宜進食清淡，簡單烹調之食物，避免辣椒、大蒜、洋蔥及醬料過多的食物。另外易脹氣之食物例如豆類、地瓜、碳酸飲料、發酵食品，如麵包等應該避免在晚餐吃。

#### 三、睡前應避免刺激性之飲料：

包括各種茶類飲料、可樂及咖啡，這些提神飲料不僅讓神經亢奮睡不著，同時有利尿效果，造成夜間睡眠斷斷續續，也應避免。另，有些人夜間飲酒甚至酗酒更大大影響了睡眠，晚上肝臟仍需持續運作以代謝酒精，身體無法正常修復，無法恢復疲勞，故有些人一覺醒來仍覺得疲憊不堪。

另外，生理狀況、生活習慣、壓力等皆是干擾睡眠的原因，故去除原因才是良好睡眠品質的根本之道。以上對助眠有幫助的食物應該平時即要落實，均衡飲食和良好的生活習慣是開啟改善睡眠品質的第一要件。

