



AmLife®
life, redefined

- 中华民国肾脏专科营养师
- 台北市糖尿病共同照护网营养师
- 体重管理营养师

林郁茹营养师

台北医学大学附属医院营养室组长

防病抗老大功臣 - 褪黑激素

睡眠的质与量、饮食和生理因素，其实是环环相扣的。而我们吃的食物，当中是拥有许多能帮助我们睡眠变得更好的营养素。众所周知，褪黑激素不仅是促进睡眠的好帮手，还是调整时差、纾解压力、强化免疫功能、延缓老化的重要元素。而众多助眠营养素当中，我们首推“色胺酸”，它是褪黑激素的前驱物，褪黑激素是由白天所分泌的血清素生成，若分泌量少就不容易入睡。建议可多食用富含色胺酸的蛋白质食物，例如豆浆、牛奶、坚果、鸡蛋、优质鱼类。

第二推，就是GABA是一种被称为“ γ -氨基丁酸”的胺基酸，在发芽糙米与茄子、番茄、马铃薯等蔬菜中皆含有丰富的GABA。当神经过度兴奋造成紧张、焦虑、忧郁、失眠等症状时，GABA能适时调节，使过度兴奋的神经细胞安定下来，帮助大脑放松，也让身心状态更宁静、平和及舒缓。

台湾卫福部国健署推出的《每日饮食指南手册》涵盖了6大类食物，是值得参考的最佳饮食指标。全穀根茎类，富含维生素B群，可吃1.5-4碗；豆鱼蛋肉类，含色胺酸，可取3-8份；蔬菜类，含钾、镁等营养素，可取3-5份；水果类，含维生素C，可取2-4份；乳品类，含钙，可取1-2杯；油脂与坚果种子类，含色胺酸，可取3-7茶匙。

饮食和睡眠品质息息相关，除了吃对食物，饮食习惯也要注意。我们鼓励民众使用天然甜味剂、规律饮食、多摄取全谷类食物、深海鱼类，以及无咖啡因茶类。同时，也提醒失眠者不要进食高糖食品、在睡前大吃大喝，以免太饱容易胃胀气。避免不吃早餐、吃空有热量的碳水化合物，以免引发营养失衡，还有不要在睡前小酌，酒精代谢完毕后，会产生易醒、深层睡眠减少的问题。

