



┆ 詹建發  
┆ 學歷／中國醫藥大學醫學系  
┆ 經歷／林口長庚眼科開刀房主任、台北長庚眼科主治醫師  
┆ 現任／僧伽醫護基金會醫事委員會副主委、向陽眼科診所院長

## 食療 能改善失眠和虛寒體質嗎？

文／僧伽醫護基金會醫事委員會副主委  
、向陽眼科診所院長 詹建發醫師

**大**家都知道，晚餐、睡前吃太多高油脂食物、辛辣刺激食物、酒精、咖啡因，易引起失眠；助眠飲食也有三種：富含色胺酸的食物、富含纖維的碳水化合物的食物、富含  $\gamma$ ·胺基丁酸 (GABA) 的食物。究竟該如何烹煮、吃多少量才能助眠呢？

最能增加血清素的方法，包括攝取特定食物、多做運動、聽音樂，及冥想、禱告……等生活方式。大部分的動物類食品富含色胺酸，也含有其他多種胺酸，這些胺酸爭相通過血腦障壁，以便進入腦部，但傳送運輸系統只允許有限的胺酸通過。每一種胺酸都想在運輸系統搶得一席之地，最後只有少數的色胺酸可以進入腦部化學結構中，因而製造出來的血清素數量較少。所以吃愈多動

物類食品，會使腦部產生血清素的量愈少。 **註1**

實驗表明，色胺酸與人類睡眠願望的產生及困倦程度密切相關。食物中蛋白質內色氨酸含量愈高，愈容易入睡。這是因為色胺酸能促使大腦神經細胞，分泌出一種催人欲睡的「血清素」。而小米含有豐富的色胺酸，在眾多食物中名列前茅。 **註2**

**GABA** 是一種天然胺基酸，全名為  $\gamma$ ·胺基丁酸 (Gamma-Aminobutyric Acid)。在人體內，多半存在脊髓，是中樞神經系統的抑制性神經傳達物質。根據實驗顯示，GABA 在腦部的濃度與我們的情緒有著密切關連，GABA 濃度低時，人會出現低落、恐慌、焦慮等情況。適量補充 GABA，能使腦部沉靜，

進而使人放鬆、穩定情緒，此外還有助眠效果。

發芽糙米、紅麴等食物有豐富的GABA，可搭配於日常飲食。而蓮子所擁有的抗壓舒壓營養素，是所有食物之冠。蓮子含有醣類、維生素B群、鈣、鎂、色胺酸、酪胺酸等營養素，能舒緩我們的情緒，讓壓力消失，是「麻雀雖小、五臟俱全」的最佳演繹者。**註3**

發芽糙米能助眠，經過實驗證明，適合糙米發芽的水排行：1.  $\pi$  水，2. 鹼性離子水，3. 活性碳淨化過的自來水，4. 井水，5. 自來水。**註4**

### 糙米如何浸泡，用什麼鍋、何種模式煮較好呢？

筆者家裡以日本○印電子鍋（有活性糙米模式，以40度恆溫活化2小時）來煮飯，且透過台灣分公司向日本總公司求證，也曾購買發芽糙米，並向該製造商總經理洪建龍博士請益，總結如下：

糙米所含的GABA因產地、米種有些不同，GABA的含量每100公克，白米僅有1.5毫克（洪博士說米愈白，米糠愈少，GABA大概就愈少）。用一般電鍋煮的糙米是4~7毫克，活性糙米模式煮的糙米是13毫克，發芽糙米是16.5毫克。糙米浸泡在過濾過的水放冰箱冷藏隔夜，洪博士說糙米浸泡的前2

小時GABA未增加，2小時後開始增加，若能經過23小時，則GABA上升達巔峰，最好放冰箱冷藏，防止細菌滋長過多。若使用○印電子鍋活性糙米模式煮，鍋內的水宜以白米的刻度為主，水若少於刻度一點點，Q度會更加明顯。

若用一般電鍋，則可用適量溫開水浸泡，電鍋插電保溫若干小時後，再按下煮飯鍵，大概也有活化效果；筆者同修建議，若用一般電鍋煮，宜把外鍋的水增加約2倍，口感亦佳。

糙米浸泡除了易煮熟、增加胺基丁酸，還有什麼優點呢？現代科學發現，全穀類和豆類含有植酸，植酸會與鈣（以及鐵、鎂、磷、鋅）在腸道結合，阻止人體吸收這些礦物質。若攝取過量植酸，會引發嚴重的礦物質缺乏、過敏、腸道不適及骨質流失。所有穀物都含有植酸，其中又以小麥、燕麥、黃豆及豆漿的含量最高。該怎麼辦呢？只要在烹煮穀物前，將它們浸泡一整夜就好了。**註5**





若有失眠又不太想吃太多安眠藥，可參考如下經驗：

以前筆者家煮五穀飯，小米只加 1/8 ~ 1/10，沒感覺助眠，之後嘗試實驗浸泡過夜的糙米加上有黏性的小米 ~ 1 : 1，小米占一半或至少 1/3，放若干蓮子一起煮尤佳，眾多失眠患者食用逾一個月，失眠都改善 40% ~ 50%。有人表示，每天享用這樣的飯食，心情愉悅！要提醒的是，糙米沒黏性，小米若買沒黏性，口感差。

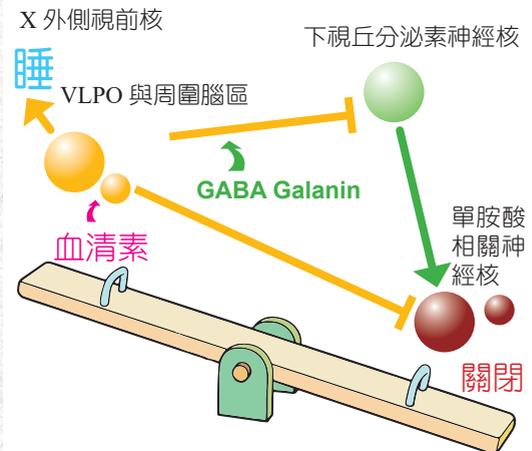
若長輩、小孩多人一定要吃純白米，可把洗好的米先乾乾地放到鍋內，撫成斜坡樣，再於另一邊放入混合好的糙米加小米，兩邊各鋪平後，慢慢加水到適量，莫攪拌，煮出的飯即會分成兩區，各取所需。白米若想要煮軟一些，可在水量一樣多的情況下，把米稍往下壓，水相對多，白飯就會變軟。

曾有報導「眼內房水液主要在白天產生，入睡後房水液生成量較白天減少 60% 以上，青光眼患者常發現早晚眼壓有明顯差別。最近實驗發現，青光眼患

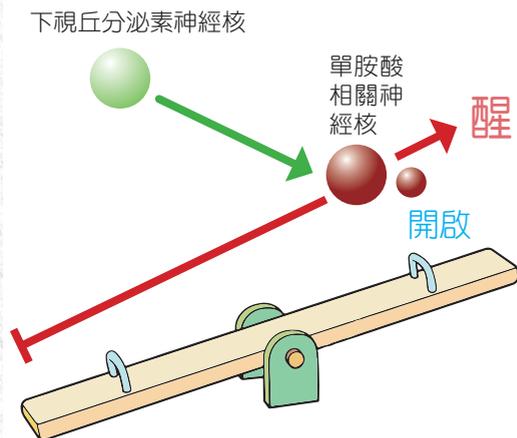
者若一整晚都睡不好，第二天眼壓就會上升，原因是睡眠被打斷，房水液產生量在夜間與白天就會一樣。」因此，睡眠好不好也關係眼睛的健康！

睡眠與清醒的機制很複雜，想深入了解的讀者請參閱《科學人》雜誌

### 睡的蹺蹺板



### 醒的蹺蹺板



(2015年12月號)刊登的楊建銘教授專文。據了解，血清素、Adenosine、Endosomnogens三者皆能興奮腦內腹外側視前核(VLPO)，進而分泌胺基丁酸(GABA)和 Galanin，接著一連串反應就睡著了。另外，口服或注射 GABA 皆很難穿透血腦障壁，科學家推測口服 GABA 可以在周邊神經作用，降低交感神經活性，提升副交感神經活性。

筆者家人長年素食，冬季吃偏寒的菜，關節就會不適，中醫師把脈為虛寒體質，於是在煮飯時加些浸泡過夜的高粱米，並多喝以下食材作的湯品，經中醫師把脈，體質虛寒改善！



註記：由以上經驗，推論每一種穀物都有特點，宜多深入探究，依個人需要而調整，例如糙米也很多優點，各種穀物儘量少農藥，大家歡喜，不便在此贅述。

## 虛寒養生湯

材料：

1. 有機糙米 1/2 杯
2. (白) 高粱米 (熱性) 1/2 杯
3. 花旗蔘或蔘鬚 (補氣) 若干
4. 黃耆 (補氣顧肝) 約 10 片
5. 枸杞子一把、紅棗 (補心) 約 10 顆
6. 黑棗 (補腎) 約 10 顆
7. 天麻 (補腦) 約 10 片
8. 老薑 (升陽) 切片約 10 片。

作法：

將材料全部放入 10 人份電鍋，入水約 7~8 分滿，煮好即可喝湯；之後還可熬水約 3 次。若有疑慮，當請教中醫專家為宜。

### 註1 《天然百憂解》

喬爾·羅勃森、湯姆·蒙特著。

### 註2 《你一定要學的 18 堂養生課》

曹迎春著。

### 註3 《不想生病就搞定自律神經》

郭育祥醫師著。

### 註4 《21 世紀生機主食發芽米》

大海淳著。

### 註5 《代謝型態飲食全書》

威廉·林茲、沃爾·科特著。