



專題企畫

優質睡眠大哉問！

採訪撰文 / 梁雲芳

「日出而作，日落而息」，原本是順應自然的生活節奏。

但根據今年的國人睡眠大調查，每五人就有一人睡不好，不是無法入睡、半夜醒來後沒法入睡，就是太早醒來。

睡眠障礙幾乎成為現代人常見寫照，本期專題企畫針對睡眠問題，專訪仁濟療養院新莊分院副院長莊曄嫩醫師、振興醫院神經內科賴達昌主治醫師，並邀請台北泉安堂中醫診所吳宗鴻中醫師寫成〈睡眠障礙的中醫保健法〉一文。

從生理、心理、飲食、睡眠環境與習慣等個個面相探討失眠原因、助眠及中醫保健方法。但如果失眠情形已很嚴重，一定要求助於專業醫事人員，可參考本專題中的「睡不好到底要看哪一科？」





盡早尋求專業人員協助，
避免干擾生活品質。

又沒睡好嗎？

根據2013年國人睡眠大調查，國人失眠盛行率約21.8%，每五人就有一人有睡不好的問題。不是無法入睡、半夜醒來後沒法入睡，就是太早醒來。輕微者，可以自行調適；嚴重者，必須就醫靠藥物治療（註：不僅安眠藥也可能其他類藥）。從資料顯示，女性失眠情況是男性的1.5倍，美國賓州大學2010年所發表的一份長達十年以上的追蹤結果，美國有8%女性及4%男性患有慢性失眠。仁濟療養院新莊分院副院長莊曄嫻醫師指出，從門診就醫統計，女性因睡眠障礙就診的人數比男性為高，原因可能是女性生性敏感，易有焦慮、抑鬱性的心理性失眠症狀；另外，荷爾蒙分泌的起伏，像月經前期、月經期及更年期，都會因身體適應不良而睡不好。

老年人也是失眠族群，台灣地區的研究顯示，有42%~47%的老人有各種不同的睡眠障礙，多半是身體老化所引起，若又伴隨慢性疾病、服用藥物成分，難以入眠情形日形嚴重。正在成長的兒童及青少年最需要睡眠維持身體發育，但是常因家長作息不規律及不當管教出現睡眠困擾，該睡覺時不能睡，不該睡眠時刻睡不醒。在國內，也有將近九十萬名孩童睡不好，約占二~三成比例。

睡眠週期是一夜好眠的關鍵

睡眠對大家來說，天天需要，習以為常，反而容易忽略其重要性。振興醫院





神經內科賴達昌主治醫師表示，自然界有日夜之分，人類必須按照大自然節奏規律生活，而人體需要體力工作，沒有辦法二十四小時不停的工作，一定要靠睡眠補充體力，才能展開活動，當體力消耗之後，再利用睡眠補充。

人體一切生理活動都受到荷爾蒙分泌所影響，比如消化液、胰臟液、腎上腺素、雌激素、生長激素都是荷爾蒙，必須靠晚上睡眠時製造，才能提供給白天活動使用，這就是為什麼早上精神奕奕，到了下午萎靡不振的原因，很像一顆可充電池，電力充飽時，運作正常，消耗殆盡時，就無法運作，必須再行充電。

人體正常的生理時鐘約為二十五小時，受到外在光線、進食、工作、生活作息的影響，會自動調整到二十四小時，主要是受到腦幹系統、內分泌系統、神經系統及身體各機能相互協調而

成，每一個人對於睡眠需求的生理

節奏不太一樣，但大多數的人，只要白天的活動力高，身體堆了許多代謝物，就會疲累，或是身體造成損傷或體能消耗太多，都需要靠睡眠補充體力，通常六~八小時即能完成。

睡著之後，睡眠即進入到生物節律中，依據睡眠時腦電波及眼電圖觀察，可以發現該節律約為90~100分鐘，會出現五個週期交替出現，國際睡眠醫學將睡眠階段分為非快速動眼期睡眠（NREM）及快速動眼期睡眠（REM）兩種型態，前者有四個階段，分入睡期、淺睡期、熟睡期、深睡期。入睡期是指進入睡眠的醒與睡之間，昏昏欲睡間，全身放鬆，呼吸漸緩，心律下降。淺睡期是正式進入睡眠，腦波呈不規律進行，忽大忽小，會有片段的夢境。熟睡期是

指身體呈現放鬆狀態，體溫及血壓開始下降。到了深睡期，血壓、心跳、呼吸等生理狀態到達最低點，睡眠很沉，很難叫醒。這四個階段的睡眠週期約60～90分鐘，之後就會進入第五個週期的快速動眼期睡眠，這時候呼吸、脈搏速率開始增加，作夢頻繁，容易醒來。從入睡到清醒的整個睡眠週期，會出現四至六個生物節律。

睡眠週期是由基因掌控，有既定程序，若入眠以後，能夠掌握到每一個週期正常循環，就可以享受優質睡眠，一旦被環境因素、壓力、焦慮、生理疾病等因素打亂的話，身體必須重新設定週期，因而會形成睡眠障礙。

檢視睡眠品質的3大指標

睡覺是人體自主的生理反應，睡得好或睡不好常是主觀意識，在旁人看來，每晚鼾聲響徹雲霄，怎麼可能沒睡好？但沒睡好的人會說，整晚睡得很淺，醒來好幾次，頭好痛，所以有沒有睡好，這是取決於個人的主觀判斷。賴達昌醫師表示，要知道自己的睡眠到底夠不夠，通常有三種方法可以自行檢視：

1.早上會睡到自動醒來，不用鬧鐘：睡眠充足，大腦會在該醒的時候自動醒來，如果到了該醒的時間還是睡得很沉，三個鬧鐘都叫不醒，排除疾病原因，就有可能是睡眠障礙。

2.白天不容易打瞌睡：晚上睡得沉，第二天起來精神不錯，有活力工作，如果白天很想打盹，做事不力，該是睡眠不足跡象。

3.睡覺時間一到，就要入睡：代表白天活動量足夠，身體堆積許多代謝物，需要休息排除，如果離睡覺時間還有一大段距離，身體很疲憊，必須睡覺休息，代表睡得不夠。

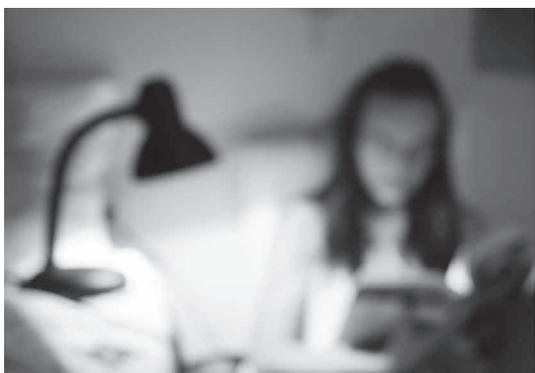
常見的5大睡眠障礙

自覺性的睡不好畢竟是個人主觀認定，與醫學睡眠障礙截然不同。根據美國精神醫學會DSM-IV 診斷標準，睡眠障礙有兩個重要指標，連續睡眠障礙時間長達一個月以上，而且程度足以造成主觀上疲累、焦慮或客觀上的工作效率下降、角色功能損傷。如果是偶爾幾次睡



不好，並不是睡眠障礙，或許是緊張、情緒不佳引起，放鬆心情之後又會回復睡眠品質，如果無法入睡的時間很長，影響到白天的活動，需要就醫診治。

目前最常見的睡眠障礙可分以下幾大類，每一個發生的情況不盡相同，有人是輕微型，稍微調整作息即可恢復，有人卻很嚴重，調適期很長，甚至要看診治療；有人偶爾如此，有人經常如此。



· **失眠**：不容易入睡，即使睡著了，很早就醒過來，醒來後又不能入睡。多半是緊張、焦慮、或身體不舒服所引起，找出緊張與憂鬱來源，容易改善失眠問題。

· **嗜睡**：怎麼睡都睡不飽，即使睡眠時間很長了，但是該清醒時仍在打盹，原因與睡眠不足、呼吸中止症、猝睡症有關，應就診改善。

· **睡眠清醒週期失調**：晚上該睡覺時清醒著，白天該醒著時在睡覺，最常發生在日夜輪班工作者、經常全球旅遊或出差者、延遲型睡眠者。由於無法在短時間將睡眠時間調整過來，以致眾人皆睡我獨醒，若能調整得當，不用就醫即可恢復，若嚴重者則需就醫或放棄輪班工作或旅遊出差。

· **睡眠不自主運動**：睡眠過程中，若

睡眠筆記

打鼾可能是危險睡眠警訊——睡眠呼吸中止症候群

躺在床上沒多久，鼾聲四起，很多人以為是熟睡訊號，其實可能是睡眠警訊。長庚醫院睡眠中心曾進行一項調查指出，國內成人有51.9%人會打鼾，約有5%會導致呼吸暫停現象，醫學名稱為阻塞性睡眠呼吸中止症 (Obstructive Sleep Apnea Syndrome)。

進入睡眠時，他們的呼吸依然在進行，但因上呼吸道出現反覆性塌陷，常會造成呼吸困難，或暫時停止呼吸，覺醒中樞會在毫無意識的狀況下驚醒，待呼吸正常後又繼續入睡。由於屬於身體自然反應，失眠者不知道發生了什麼事，但因無數次的睡眠中斷再入睡，嚴重影響睡眠品質，第二天醒來時，會

非常的疲憊，甚至干擾到生活及工作品質。

莊晔嫻醫師表示，引起睡眠呼吸中止症候群的原因，多半是肥胖，頸部脂肪壓迫氣管造成呼吸道狹窄，或是維持呼吸道通暢的肌肉張力不足而形成塌陷所致，有些情況則是先天下巴較小或後縮、先天顱顏缺陷、扁桃腺、舌頭肥大造成氣道狹小所致。

若是單純打鼾沒有呼吸中止症問題，不用特別就醫診治，但應減重維持理想體重，若情況嚴重影響生活品質，必須就醫診治，並經醫師判定原因後予以治療。目前的治療方式有陽壓呼吸器、手術治療、口腔矯正器。



有夢遊、磨牙或尿床、不自主抖腳，都屬於身體不自主的一種運動，會干擾睡眠品質，影響第二天的活力。



還在被安眠藥綁架嗎？

很難入睡，睡了又醒，一個晚上輾轉難眠，隔日醒來，身體疲憊到不行，昏沉不已，所以不少睡眠障礙者會在診間

直接要求醫師開安眠藥，趕緊解決睡眠困擾。莊擘嫩醫師指出，臨床個案中，的確是有患者如此，通常是比較急性子的人，希望服用藥效快速發揮的安眠藥，能夠立刻睡著，不希望使用需要等待，藥效較慢出現的安眠藥，而往往藥效快速發揮的安眠藥大多為短效型，比較有可能上癮。

睡眠筆記 睡不好到底要看哪一科？

睡不好覺，精神萎靡，整個人心神渙散，究竟要看哪一科？其實睡不好的原因很多，可能是失眠、呼吸中止症、荷爾蒙失調、時差調不過來、疾患，或許是環境、壓力、人際關係所引起，可以到家醫科掛號求診；更年期引起的睡眠障礙可掛婦產科；呼吸中止症可掛胸腔內科；壓力失眠可掛精神科或神經內科。如果是有合併很多因素或不明瞭原因的睡不好，可以到睡眠中心或睡眠障礙門診掛號，須留意的是，問診醫師是否為受過睡眠訓練的醫師，以利找出失眠原因。

莊擘嫩醫師表示，若有睡眠障礙問題不要拖延，儘速矯正各種可能引起失眠的原因，尋求專業人員協助，避免干擾生活品質。

很多人對經常服用安眠藥有疑慮，認為會有依賴性，少吃為妙。賴達昌醫師表示，不應該排斥藥物治療，而是要在醫師處方下安全使用，透過引導方式讓身體獲得充分休息，身體就不會依賴安眠藥；再靠規律運動的協助，失眠情況會逐漸改善。莊擘嫩醫師提醒，在國內，安眠藥是處方用藥，須由醫師診斷後開立，有不少患者自行前往藥局購買，買到的大多可能是含有抗組織胺藥物或褪黑激素營養補充品，但為了確保睡眠品質及有效對治睡眠障礙，就醫治療是最佳作法。



專家告訴你，如何營造優質睡眠。

夜夜好眠5大招



眼皮很沉重，該睡了！腦子裡似乎裝了一台投影機，畫面不斷翻轉，一張又一張，身子翻來翻去，無法安眠。睡不好、失眠的原因很多，壓力或生活節奏太快、承擔責任太重、疼痛或疾病、悲傷過度、喝了刺激性飲料，都可能影響睡眠，原本要靠睡覺恢復體力，未料干擾太多，讓一夜好夢變了質。

要讓睡眠正常，夜夜好眠有方法，關鍵點在於要不要好好睡，神經內科醫師睡眠專家提出以下好方法。

1.睡眠是由基因決定，該睡就要睡

賴達昌醫師表示，睡眠是生理機制，每個人需要多少睡眠早就由基因決定，不是大腦能夠自行決定要睡多少就睡多少。當體內荷爾蒙用盡時，身體會感覺疲憊，該要睡覺了，不要硬撐。最佳睡眠時間是六至八小時，目前最新研究是睡七小時最為恰當，不過還是要以自身狀態為主，有人睡五個小時就夠了，有人則是要睡十個小時才覺得飽了。一九五〇年代，美國曾經進行一次涵蓋百萬人以上，為期六年，大規模的死亡率追蹤調查，發現「睡眠時間的長短」和「死亡率」之間有很大的關聯性，每晚只睡四小時或更少的人或每晚睡九、十小時以上的人，死亡率遠高於平均睡八小時左右的人。

入睡時間則務必依照日夜節奏進行，晚上睡眠是製造荷爾蒙時間，尤其是晚上10點至凌晨2點左右，是成長荷爾蒙分

泌的黃金時間，一定得好好睡覺。這時候，身體會進行蛋白質合成，神經和細胞的修補及再生，促進傷口癒合，提高免疫力，維持內臟器官功能，恢復身體活力。

2. 培養規律睡眠節奏，不要輕易破壞

從出生以來，人的睡眠時間約占三分之一，小嬰兒出生時，並無日夜觀念，常是顛倒睡，約三至四個月的調整期，才會改成日夜規律睡眠，所以要維持優良睡眠品質的首要作法是養成好習慣，

不要輕易破壞。睡眠是人體自然需求，一旦被破壞了，睡眠障礙就會跟著你，一點一滴侵蝕身體健康。賴達昌醫師表



睡眠筆記

健康好睡 15 招

1. 不要蒙頭睡：天冷時，許多人擔心頭部著涼，常會用棉被蒙著頭睡，但二氧化碳濃度會升高，氧氣濃度下降，容易引起呼吸困難，時間長久，會有缺氧問題，容易睡不好覺，醒來後還會有頭暈感、精神萎靡。所以睡覺時，不要將頭往棉被裡面鑽。

2. 不要坐著睡：很多人因工作疲憊或體力不支，隨意坐在沙發或椅子上打起瞌睡，但坐著睡會降低心律，使血管擴張，加重腦部缺氧，容易有頭暈、耳鳴的現象，所以疲倦時，躺在床上休息最好。

3. 不要欠睡眠債：睡眠不能儲存，所以不要以為今天欠了睡眠，可以從睡眠銀行中領去庫存睡眠償還，最好的作法就是不熬夜，睡足七、八個小時，為來日的體力做準備。

4. 不要對著風睡：睡眠時，全身放鬆，



抵抗力差，對環境變化的適應力降低，若又對著風睡覺，很容易受涼生病。所以睡覺場所要避開風口，而且床與窗、門保持一定距離。

5. 不要枕著手睡：睡覺時，兩手要放鬆垂下來，不要將手彎枕在枕頭下，除可避免影響血液循環之外，還能降低上肢麻木、痠痛及腹內壓力升高，整個身體會躺著很舒服。

6. 不要吃太飽、喝太多水：不要在吃完東西後馬上睡覺，因為身體的消化系統正在進行消化，大腦無法獲得充分休息。晚餐宜在睡前的三至四小時食用，不要超過晚上九點，而且要少吃消夜，免得加重胃腸消化作用而影響睡眠品質。晚上六點以後，就不要喝太多水，可以避免半夜頻上洗手間中斷睡眠。

7. 不要喝飲料：如濃



示長期睡眠不足，會有以下八項問題發生，包括：1. 體能衰退2. 精神變差3. 免疫力降低4. 抵抗力降低5. 記憶力衰退6. 注意力不集中7. 判斷力變差8. 情緒不穩定、易怒、憂鬱和焦慮問題，連帶著會影響人際關係的建立。隨著年紀增長，更年期後荷爾蒙分泌會減少，身體器官組織退化，生理機能降低，造成身體不舒服，如皮膚乾癢、肌肉痠痛、痰多，醒來次數增加，造成睡眠時間跟著遞減，這也就是進入更年期



茶、咖啡。喝茶與咖啡是個人喜好，也是休閒生活好伴侶，但是這些物質會刺激中樞神經，使腦部亢奮，所以睡前不宜大量飲用，免得干擾睡眠品質，不妨改喝花草茶較能放鬆。

8. 不要微醉入睡：隨著生活型態改變，許多人都有晚上應酬經驗，常會伴隨著微醉入睡。但睡前飲酒再入睡，容易出現窒息情況。若長期如此，容易罹患高血壓及心臟病。

9. 別做劇烈運動：睡前適度運動，會讓大腦神經細胞呈現平穩狀態，但不要太過激烈，才能讓興奮感在短時間內平靜下來。

10. 睡前不生氣：生氣是一種情緒，但千萬不要選在睡前生氣、發怒，因為那會使人心跳加快、呼吸急促、思緒萬千，擾亂睡眠品質，根本難以入睡。

11. 要卸粧：殘留在臉上的化粧品會堵塞毛孔，形成汗腺阻塞，容易誘發粉刺，損傷肌膚，所以再怎麼忙碌，都不要懶惰，一定要將臉上的彩妝卸乾淨，再上床睡覺。

12. 卸下隱形眼鏡：很多人常因讀書、工

作熬夜或玩太晚，來不及卸除隱形眼鏡倒頭就睡。這樣很容易造成角膜缺氧發生破皮，引發水腫、發炎現象，所以戴隱形眼鏡的時間不要超過八小時，更不要戴隱形眼鏡睡覺。卸下之後，更要做好清潔工作，避免孳生細菌影響眼睛健康。

13. 不要戴表：有些手表是夜光表，含有鐳輻射，縱使量微薄，長時間累積會對細胞產生變異，危害身體的健康。

14. 不要戴假牙：晚上睡覺前應將活動假牙取下，使牙組織可以獲得休息，同時避免誘發假牙護理不當形成的口腔發炎及細菌性肺炎疾病。

15. 關掉電毯：天冷時，怕冷的人，尤其是老人家，會使用電毯睡覺，一夜下來，會讓人口乾舌燥。這是因為電毯加熱時間過長，溫度持續升高，會使皮膚血管擴張，加快血液循環。正確使用電毯的方法應該是睡覺前15分鐘接通電源，當棉被預熱之後就關閉電源。



變得不好睡的因素之一。爲了維持規律睡眠，他建議儘量不要安排夜晚活動，並定時就寢，爲老年好眠預做準備。

3. 找出擾亂正常睡眠的原因 儘速排除

每個人都需要睡眠，無法安然入睡一定有其原因，找出原因再儘速排除才是根本之道。莊擘嫩醫師指出，有人抗壓力較差，面對考試、工作、經濟、情感變動時，很容易分泌腎上腺素，導致精神亢奮、緊張，怎麼睡都睡不著；有人是完美主義性格者，適應環境的能力較弱，會認床、認枕頭，只要離開熟悉環境，就會輾轉難眠；有人是體質及性格膽小不容易入睡，受不了外在的刺激，哪怕是一句話、用力關門聲，可能就會鑽牛角尖、緊張得不得了，整晚很難入睡；有人是三班輪值工作，白班、晚班經常更換，擾亂原本規律的生理時鐘，始終覺得睡不飽覺；有人是半夜肚子餓醒，打斷了睡得正香的優良睡眠品質。擾亂睡眠的原因千百種，任何原因都有可能讓你夜夜難眠，一定要找出無法入睡的原因，並且要爲自己內在情緒找出口。若是無法適應輪班工作，不妨更換一份朝九晚五的正常工作。若是完美主義者，一定要放掉內在執著，學會放空、放鬆，並要增加對環境的適應力。若是擔心半夜會餓醒，不妨睡覺前喝些牛奶、吃點餅乾，不要餓著入睡，避免半夜餓醒。

4. 打造優質睡眠環境

一個幽靜、舒適的睡眠環境，具有讓人放鬆、心情愉悅的功效，有助提升睡眠品質。與其擔心睡眠品質不佳，不



如打造優質睡眠環境，幫助自己安心入睡。以下是打造優質睡眠環境的幾點建議。

(1) 微暗的光線：入睡時，燈光儘量微暗，或利用眼罩隔絕光線，避免過強光線進入眼睛之後，出現一系列干擾大腦睡眠中樞的運作機制，降低褪黑激素的分泌，使得睡意薄弱。若清晨陽光會照進屋內影響睡眠，可加掛窗簾遮住日光照射，避免過早醒來。

(2) 安靜的空間：聲音會影響睡眠，一般而言，若聲音超過70分貝以上，如隔壁鄰居的吵架聲、嬰兒嚎哭聲、施工聲，都會使人難以入睡，也很容易驚醒，所以維持寧靜的睡眠環境很重要，若無法避免噪音干擾，不妨戴著舒適耳塞降低聲音干擾。

(3) 適合的溫濕度：睡眠溫度、濕度要理想，才能睡得安穩，溫度太高或太低，濕度太乾或過潮，都會中斷睡眠。溫濕度常有個人的主觀問題，但25°C左右的溫度及65%的相對濕度是最佳條件。

可以利用電扇、空調機、除濕機、電毯調整溫濕度，或穿著吸汗佳的睡衣改善睡眠環境。

(4) 對流的空氣：空氣若不流通，會有悶熱感，而且易有異味產生，因此睡眠時宜打開窗戶，讓空氣對流，可以利用空氣清淨機維持室內空氣品質，提升睡眠質感。

(5) 合適的枕頭：睡眠中，常會適度翻身，有促血液循環及釋放脊椎壓力，所以睡在一個適合肩頸部位的枕頭上，有助睡眠。枕頭太高，頸部過度彎曲；枕頭太低，頭部過度後仰；枕頭太硬，肌肉不能放鬆；枕頭太軟，肌肉不能得到良好支撐，所以要挑選適合個人的。由於每個人頭型不同，對高低、軟硬喜好不同，建議購買前先試躺，且不要受到廣告影響，



購買不適合自己的枕頭。

5. 利用規律運動促進睡眠

運動與勞動不同，最大差別在於呼吸時需要大量氧氣，以及心跳速率。只要做到333的運動要求，每次運動30分鐘，每次心跳達到130下，每週運動三次，就有助失眠改善，因為促進新陳代謝，身體大量累積代謝物時，會有疲勞感，容易有睡意。賴達昌醫師強烈呼籲，一定要在太陽升起及太陽落山前的這段期間運動，利用植物進行光合作用時，可以大量吸收到氧氣，不要晚上運動，避免吸收到身體不需要的二氧化碳。





Z
Z
Z
Z
Z
Z
Z
Z
Z
Z
營養治療研究員提供，
能紓緩失眠困擾的食物清單。

吃對了，好夢相隨 一覺到天亮



睡眠是透過基因運作的自然機制，和每日攝取的食物有很大的關係，吃對了，能夠提供充足的營養素進行新陳代謝，當身體疲憊時，會自動發出睡眠訊號，讓你一覺到天亮。英國RNP國際醫學營養研究中心·營養治療研究員彭建彰表示，色胺酸、維生素B群、維生素C、鈣、鎂含量高的食物可以協助睡眠，有睡眠障礙者常吃香蕉、番茄、莓類水果、黑芝麻、全穀類食物、大豆及大豆製品，能夠紓緩睡不著帶來的困擾。



4大類助眠食物

1. 色胺酸食物：減緩神經活動，有助體內合成褪黑激素

彭建彰表示，色胺酸是大腦製造血清素(5-HT, 5-羥色胺)的原料，能夠抑制中樞神經興奮度，可以說是一種天然精神鬆弛劑，有助減緩神經活動，所以吃含有色胺酸的食物能使人產生一定的困倦感，容易入睡。5-HT在體內進一步可轉化生成褪黑激素，實驗證實有鎮靜和誘發睡眠作用。不過人體無法自行合成色胺酸，必須從食物中獲得。如果是躺很久都不易入睡，可以服用足量色胺酸保健食品。

代表食物有哪些？

牛奶、優酪乳、乳酪、大豆、小米、



燕麥、小麥、南瓜子、芝麻、杏仁、香蕉。

長久以來，睡前喝杯牛奶是給睡眠障礙者的建議，原因是奶類食物的色胺酸含量豐富，有助睡眠，需注意有乳糖不耐症或腹脹者並不適合食用，不妨改吃其他富含色胺酸食物。小米是所有穀物中，色氨酸含量最為豐富者，睡不好覺的人，不妨在晚餐時吃些小米製成的食物，此外南瓜子、杏仁、黑芝麻、香蕉中的色氨酸含量也非常高，可經常食用。由於色胺酸是一種胺基酸，會隨著碳水化合物、蛋白質飲食組合進入腦部，彭建彰建議，可以在睡前一小時之前喝一杯大豆飲品、抹上

蜂蜜的全麥吐司或香蕉。

2. γ -胺基丁酸食物：降低交感神經傳導，調節壓力

γ -胺基丁酸簡稱GABA，是身體一種重要物質，由麩胺酸代謝合成，具有促使體內乙醯膽鹼的分泌，降低交感神經傳導、活化副交感神經，進而達到人體放鬆作用。彭建彰表示，國外有不少研究發現，睡眠深沉時，GABA含量會很高。在許多具有鎮定與安眠的健康食品中，多半都含有GABA或作用類似GABA的成分，有穩定腦部血流作用。

代表食物有哪些？

發芽米、糙米、紅麴、泡菜、味噌、納豆、黃耆。

天然紅麴、泡菜、味噌、納豆均為發酵物，含有不少的GABA。發芽米是糙米浸泡發芽，GABA的含量是白米的五倍、糙米的三倍。這類食物很容易取得，可以經常食用或與其他食材搭配烹煮。

3. B群含量豐富食物：消除煩躁，穩定情緒

B群維生素包含B1、B2、B6、B12，



彼此之間互有協同作用，能調節新陳代謝，增強神經系統功能，是神經系統必需營養素，具有穩定情緒作用，尤其是維生素B6，對於大腦神經傳導物質的合成、腦部能量轉換及提高正面情緒具有效用，常被作為經前症候群的輔助治療。

代表食物有哪些？

全麥、啤酒酵母、小麥胚芽、大豆、莢豆類、糙米、花生、燕麥、蜂蜜、甘藍菜、青花菜、牛奶、芝麻、南瓜、馬鈴薯、香蕉。

這類食物均含有豐富的維生素B1、B2、B6、B12，可以幫助腦中合成血清素，有助維持神經系統健康，消除煩躁和不安。日本東京國家神經學及精神疾病中心所做的一項研究發現，慢性失眠患者服用維生素B12數天後，多數人的睡眠情況皆獲得改善，一旦停止服用，又開始失眠，因此要改善失眠問題，



必須經常補充這類食物。不過B12的含量以動物性食物最為豐富，彭建彰研究員表示，長年素食者容易缺乏，宜多補充天然維生素B群健康食品或添加維生素B12強化食品。

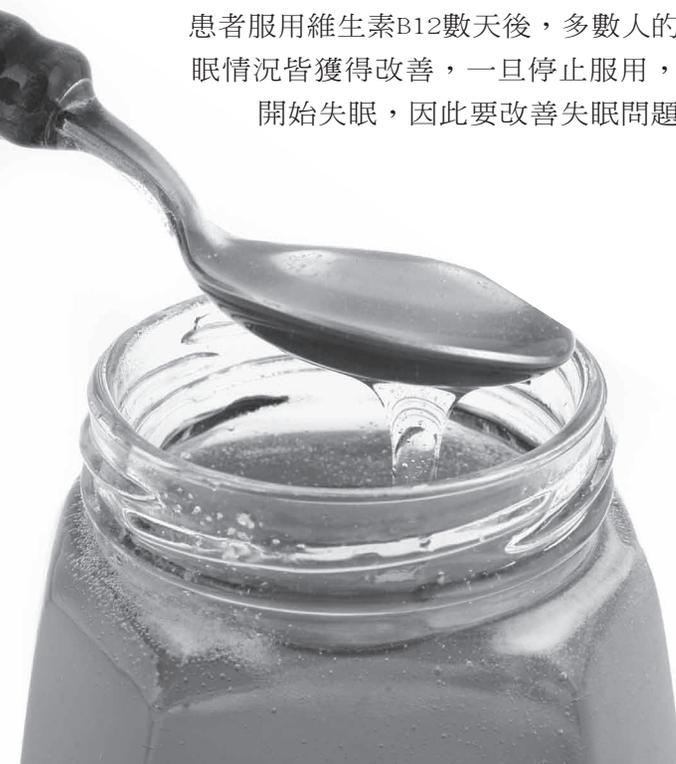
4. 鈣鎂食物：安定神經，放鬆心情

鈣、鎂皆是天然放鬆劑，鈣能夠舒緩心臟肌肉和放鬆緊繃情緒。35歲以後，骨鈣合成的速度低於骨鈣分解，會有鈣質不足的狀況；鎂一樣有促進心臟健康及神經正常的功能，具有安定神經、抗憂鬱情緒，兩者結合可以發揮協同及制衡作用，最佳比例為1：2~3。

代表食物有哪些？

五穀類食物、小麥胚芽、豆類、海藻類、芝麻、南瓜子、杏仁、香蕉、深綠色蔬菜。

鈣、鎂豐富的食物很多，涵蓋在各種食物之中，五穀類食物、豆類、堅果類、海藻類都含有很多，只要每天吃這類食物或飲用這類飲品或料理，很容易攝取到鈣鎂元素。不過鈣與鎂的攝取量必須平衡，不能過量，若有補充營養補充品，一定要詳閱兩者之間的比例。



10 種助眠食物



小米：富含色胺酸，具有抑制中樞神經興奮度、使人產生疲倦感的5-羥色胺，可以轉化生成誘發睡眠作用的褪黑激素。

牛奶：所含色胺酸、維生素B群、鈣、鎂豐富，有抑制大腦興奮作用，使人產生疲倦感，能夠快速進入夢鄉。

蜂蜜：含有豐富葡萄糖、鈣、鎂物質，能夠調節神經系統，促進睡眠作用。

全麥食物：含有豐富碳水化合物、維生素B群，搭配蜂蜜，能夠協助人體釋放胰島素，促進色胺酸達到腦部，放鬆緊張情緒。

香蕉：含有色胺酸、鎂，除了平穩血清素和褪黑激素外，還有放鬆肌肉效果。

杏仁：含有色胺酸和舒緩肌肉的鎂元素，有催眠作用及利於心臟健康。

大豆飲品：含有鈣、鎂、B群，有助神經系統放鬆，快速進入睡眠狀態。

黑芝麻：每100公克的黑芝麻含有1,456毫克鈣質，屬含鈣量高的食物，有助睡眠。

核桃：富含蛋白質、維生素B群、鈣、鎂等營養元素，有健腦、增強記憶力及延緩衰老，對失眠有助益。

奇異果：含有鈣、鎂，有助神經傳導物質及抑制交感神經作用，有利睡眠。

