

# 睡前幾小時攝取富含色胺酸 ( Tryptophan ) 的食物能改善失眠

資料整理：李衍瀚 醫藥行銷師

數羊數到不耐煩了，還是睡不著，或許你該改變飲食習慣。

一隻羊、兩隻羊、三隻羊……已經數了 100 隻羊，羊圈都快要塞不下了，還是睡不著覺，甚至愈數愈亢奮。對於晚上翻來覆去睡不好覺的人，這樣的場景就像夢魘般「陰魂不散」。

或許該檢視一下你的飲食習慣。除了一些身體病痛如消化不好、腰痠背痛、更年期症狀、感冒咳嗽等可能引發睡眠障礙問題，或是因睡眠周期不固定而睡不好，你的飲食也是關鍵之一。

研究發現，睡前幾小時攝取富含色胺酸 ( Tryptophan ) 的食物能有助安眠。影響睡眠的主要因素之一就是「血清素」，因為血清素能幫助身體鎮靜、放鬆；一旦血清素不足，便容易躁鬱而睡不好。而色胺酸是人體必需的胺基酸，能幫助製造血清素。

我們常聽到睡前喝杯溫牛奶有助睡眠，正是因為牛奶當中富含色胺酸。雞肉、牛肉，或優格、起司等乳製品，或像香蕉、蛋、全穀雜糧類、蜂蜜等，也都含有豐富的色胺酸。

除了多吃富含色胺酸的食物，還可以補充碳水化合物，例如全穀類麵包、馬鈴薯等。研究指出，碳水化合物對色胺酸有錦上添花的效果，能提高人體的必需胺基酸中色胺酸的比例，使更多色胺酸能進入大腦，進而轉換成血清素，達到安眠的功效。

其實，不見得是睡前那一餐，白天的時候多攝取碳水化合物也能幫助對抗焦慮的情緒，使得晚上睡得較好。但要小心不要吃得太甜，血糖起起伏伏，也會影響睡眠。

## 蛋白質會干擾睡眠

碳水化合物對色胺酸有加分作用，但是蛋白質攝取太多卻有扣分的效果。當蛋白質攝取過量，其中所含的酪胺酸 ( tyrosine ) 會擠壓色胺酸的比例，大腦便不是製造血清素，而是製造多巴胺、腎上腺素 ( epinephrine ) 及正腎上腺素 ( norepinephrine )，這些神經傳導物質會使你變得警醒，且精神亢奮；與安眠作用恰恰相反。

富含蛋白質的食物較難消化，是另一個不利睡眠的理由。因此營養師建議，有失眠困擾的人，可嘗試控制蛋白質的攝取量，多吃點碳水化合物與乳製品、全穀類等，看情況能不能改善。

有一點要提醒：睡前最好不要吃太多東西，特別是高油脂的食物，除了會發胖，也會影

響腸胃蠕動、消化機能。

因為身體得先處理該消化的食物，之後才能慢慢放鬆、進入睡眠休息模式。可想而知，入睡的時間便會往後延。想睡好覺？不妨先從調整飲食習慣、內容開始做起。