

## 傳媒報導

日期：2017年3月9日 (星期四)

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：吃得好睡覺自然好

作者：香港中文大學營養研究中心 史曼媚教授

參考網址：[請按此](#)

「你平常幾點上床睡覺？」、「容易入睡嗎？」、「夜間會否醒來？」、「幾點起床？」、「起床後感精力充沛嗎？」.....這一連串的問題都是筆者最近十年必向求診者發問的，因為有個好的睡眠習慣對健康尤為重要！不少本地或外國研究均指出睡眠習慣和抵抗力、心血管疾病、糖尿病、肝病、一些癌症、肥胖、憂鬱症、焦慮症、腦退化症和記憶力等有著莫大關係。

那麼怎樣才能「有覺好瞓」呢？除了睡前放下一些電子產品、把壓力處理好等外在因素外，吃得對也有幫助。

不少人可能都認識多吃含色胺酸、鈣質及鎂質的食物如香蕉、果仁、火雞肉和牛奶等，有助入睡。色胺酸是人體必需胺基酸之一，色氨酸會轉換成血清素和促進褪黑激素分泌，使人感到放鬆，幫助睡眠。鈣具有放鬆肌肉、安定神經的功能。鎂攝取不足容易導致焦慮不安現象，因而影響睡眠。

但除了這些營養素，食物的升糖指數也會影響睡眠質素。研究顯示，進食高升糖指數食物會提升了體內皮質醇的水平和擾亂了皮質醇節律 (cortisol rhythm)，快速動眼期 (rapid eye movement, REM) 會受到干擾，最終影響睡眠質素。此外，太夜進食晚餐或不吃晚餐也會令皮質醇水平失衡。若能保持一天每隔 5 小時吃一些低升糖指數的食物，有助保持皮質醇維持正常水平，有利睡眠。而低升糖指數的食物包括燕麥、糙米飯、全麥麵包和高纖食物等。當然，與此同時，大家也應避免進食一些刺激性或高鹽份的食物，睡前也不要飲用含咖啡因飲料或大量開水。

配合飲食，自然可以睡得安寧。香港賽馬會慈善信託基金早於十多年前著手應對人口老化帶來的挑戰，撥款成立賽馬會流金匯，鼓勵長者及早建立健康生活模式，而本中心亦會定期派出營養師或營養學家到訪，提高長者對營養的認識。

祝大家今晚發個好夢！

-- 完 --