

飲食與睡眠:好眠飲食

Sleep and Diet

彭惠鈺

台大醫院營養室

有研究指出睡眠時間不足6小時及超過8小時者的糖化血色素及空腹血糖都比較高，良好的睡眠可幫血糖的控制，另睡眠不足也會對飲食攝取產生不利的影響。多攝取水果、蔬菜、豆類和其他富含色氨酸和褪黑激素來源的全食物，可幫助睡眠。與睡眠相關的營養素包括微量及巨量營養素，研究指出睡眠持續時間與Fe，Zn和Mg正相關，與Cu，K和維生素B12負相關。高碳水化合物/低脂飲食與正常均衡飲食或低蛋白飲食相比睡眠質量較差。助眠飲食相關營養素包括鈣、鎂、鐵、維生素B、D及色胺酸等。飲食屬於高熱量晚餐、辛辣食物、產氣食物、咖啡、茶等含咖啡因高的食物、酒精等會影響睡眠。全穀類、香蕉、牛奶、堅果類、綠色青菜、深海魚等食物應多攝取助眠，建議MIND DIET飲食型態可幫助睡眠。晚餐建議低脂飲食，晚餐或睡前攝取高熱量飲食會影響消化及胃排空進而影響睡眠，可用牛奶或香蕉當成睡前點心。建議健康均衡的飲食來改善睡眠，吃得少、睡得好、血糖沒煩惱。