

現代人處於高壓力環境下，來自工作及家庭的壓力，長期造成情緒調適上的障礙。其中失眠是經常出現的症狀之一，長期失眠會使免疫功能降低，體重下降，血壓不穩定，也與憂鬱症及焦慮症的發生有關。因此長期失眠對健康的影響不容忽視。以下提出幾種改善睡眠有關的飲食因素。

睡前 2 小時避免吃過量的肉類：肉類中含有豐富的蛋白質，蛋白質其中的一種必需的氨基酸—酪氨酸(Tyrosine)經腸道吸收後，隨血液循環至腦部，會合成神經傳遞物—多巴胺〈Dopamin〉及正腎上腺素〈Norepinephrine〉，此兩種物質都是負責思考敏捷，及應付緊急狀況的重要物質。使血壓上升、體溫增加、精神興奮，睡意全消。

選擇富色氨酸(Tryptophan)的食物：色氨酸是人體必需的氨基酸之一，色氨酸會轉換成與調節睡眠有關的神經傳遞物質—血清素〈Serotonin〉使飯後產生飽足感及誘發睡眠。色氨酸含量比例高的食物包括小米、芡實、蕎麥仁、葵瓜子、南瓜子、腰果、開心果、火雞肉。

攝取足夠醣類食物：色氨酸必須搭配醣類食物一起食用，因為醣類會刺激胰島素分泌，當胰島素分泌時，會協助讓較多的色氨酸進入腦中合成血清素，而幫助入眠。醣類食物包含在日常食用的五穀根莖類中，盡量以全穀、全麥類為主，可提供較多的維生素 B 群。

維生素 B 群：具有安定神經的功能，特別是 B6、B12、菸鹼酸及泛酸。富含維生素 B 群食物包括肝臟、全穀、小麥胚芽、堅果、酵母粉、糖蜜等。須注意的是若食用過多的加糖飲料及甜食會耗損體內的維生素 B 群。

鈣及鎂：鈣具有放鬆肌肉、安定神經的功能。鎂攝取不足易發生焦慮不安現象而影響睡眠。牛奶及黃豆是鈣質最佳來源，睡前一杯溫牛奶加少許蜂蜜，或添加燕麥片、芝麻粉可助眠。

避免含酒精或咖啡因的飲料：咖啡因使腎上腺過度活動影響睡眠，易失眠者不宜於睡前使用富含咖啡因之飲料如：喝茶、咖啡、可樂、巧克力。

避免進食過多易產氣或添加刺激性調味品的食物：例如洋蔥、白蘿蔔、豆類、大蒜等。減少味精及食品添加物，可減少過敏現象而影響睡眠。

晚餐不宜吃太飽或過度油膩不易消化的食物。

傳統食療：常用的紅棗、百合、茯神、芡實、桂圓、蓮子、藕粉都具有安神鎮定功效。可以飲用或煮粥皆有很好的效果。

除了上述之飲食因子須特別注意之外，均衡飲食以及良好之生活型態也是維持健康之不二法門。

如果失眠症狀嚴重仍建議找專業醫師評估，進一步治療。