



國內
郵資已付

彰化郵局許可證
彰化字第876號
雜誌



彰化基督教醫院

中華郵政彰化雜誌第53號
登記為雜誌交寄
無法投遞時請退回



活力營養季刊

99期

中華民國一百一十三年三月十日



幫助睡眠

活動日期 / **113/04/17** (三)

活動時間 / 上午 09:00~11:00
(快快來~早點來~不需報名)

活動主題 / 全穀雜糧(北東部)

活動內容 / 玩遊戲、學知識。參加就有小禮物

活動地點 / 彰化基督教醫院總院一樓大廳(服務台前)

發行人 | 陳穆寬總院長 總編 | 陳美櫻主任
發行地 | 500 彰化市南校街 135 號 (營養部)
網址 | <http://www2.cch.org.tw/d7600>

總校稿 | 晏傳淑 主編: 柯淑貞、周庭巨
電話 | (04)7238595 分機 7188 號 (活力營養)
E-mail: d7600@cch.org.tw

創刊日 民國九十一年一月十五日

目錄 Content

主題報導一

04 認識好眠的營養素，幫助您一覺到天亮

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 杜宛蓁

主題報導二

06 失眠，「食」不得

彰化基督教醫院體系醫院 二林基督教醫院營養師 吳怡萱

食話食說

08 睡覺也要有儀式感，三招打造好眠體質

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 薛羽庭

營養師上菜

10 助眠必食-奶香馬鈴薯燉雞、嫩煎鮭魚拼盤

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 周庭巨

食在最IN

12 茶，助眠?或失眠?茶飲與睡眠

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 陳薇鈞

營養你的生活

14 食在好眠

彰化基督教醫院體系醫院 漢銘基督教醫院營養師 蔡佩嘉

活力營養活動

16 彰化基督教醫院營養部－民國113年活力營養活動

編輯手札



本期季刊主題為「幫助睡眠」，睡眠是人主要的休息方式，主要功用是消除疲勞及體力恢復。睡眠除了可以消除疲勞外，原來還可以促進發育和增強人體的免疫力。睡眠時間的長短因人而異，反而睡眠的質量比睡眠時間的長短更為重要。在現今生活步調快的環境下，較多人被壓力追著跑，而會有睡眠問題。不過，其實影響睡眠的因素有很多，像是溫度、光線等，也和我們的生活飲食息息相關，這次就會帶大家來了解睡眠與飲食有什麼關係，以及應該如何挑選飲食、飲食方式、生活習慣等等，一起來一探究竟吧！



認識好眠的營養素 幫助您一覺到天亮

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 杜宛秦

充足的睡眠讓人可以一大早就很有精神，能應付生活上接踵而來的瑣事。但是如果因為缺乏特定營養素、生活壓力大、不良的睡前習慣等，使你難以入眠，那將嚴重影響生活品質。

色胺酸和維生素B6、鐵質

談到與睡眠有關的營養素，一定會提到「色胺酸」。色胺酸是一種人體無法自行合成的胺基酸，需要靠飲食獲得。色胺酸會生成血清素，調節情緒和食慾，血清素到了夜晚會轉變為褪黑激素，讓人開始有了睡意，因此晚上睡覺時，盡量讓自己在完全黑暗的環境下會更好入睡。而維生素B6參與了色胺酸轉變成血清素的過程，所以攝取足夠的維生素B6是重要的，可以從香蕉、牛肉、鮭魚、有添加維生素B6的穀片中獲得。飲食中想攝取色胺酸則可以選擇火雞肉、鮭魚、腰果、秋刀魚等食物。

「鐵」也參與了多種神經傳導素(血清素、多巴胺、腎上腺素、正腎上腺素)的合成。依照第八版國人膳食營養素參考攝取量(Dietary Reference Intakes, DRIs)的建議，19歲到50歲的女性每天鐵質需要15毫克，男性每天需要10毫克。食物中的鐵質分為「血基質鐵」和「非血基質鐵」，血基質鐵主要來源是動物性食物，對人體的吸收率較佳，例如豬肉、羊肉、牛肉、帶骨雞肉、內臟類；非血基質鐵主要來源是植物性食物，吸收率比較差，但吃全素的人仍然需要鐵質的營養，所以可以選擇紅鳳菜、紅莧菜、菠菜、A菜和豆干類食物，是鐵含量較多的食材。

鈣與鎂

鈣和鎂，在鎮定情緒與放鬆方面，扮演非常重要的角色！若你覺得自己正處在壓力下，例如上班族的經濟壓力、學生的課業壓力、心理及生理壓力或個性本身容易緊張、焦慮，建議要仔細回想自己平常有沒有吃到足夠的鈣和鎂食物，或是可以考慮在面臨高壓的期間，補充鈣和鎂的保健食品。

依照第八版DRIs的建議，19歲以上的成年人鈣質每天需要1000毫克，最容易攝取足夠鈣質的方式，就是喝牛奶，每天喝兩杯240毫升牛奶。若是泡奶粉的話建議選高鈣奶粉，每天6大匙(每大匙15公克)，早上和下午各泡一杯；如果每天兩杯奶覺得容易喝膩，其中一杯可以加入黑芝麻粉變換口味。蔬菜類可以選擇深綠色蔬菜(高麗菜就不屬於深綠色蔬菜喔！)、黃豆製品選擇豆干和傳統豆腐等等，以上這些食材的鈣質含量較豐富，可以多吃避免鈣質缺乏。

根據第八版DRIs的建議，19歲到50歲的男性每天鎂需要380毫克、女性需要320毫克。飲食中可以從深綠色蔬菜得到豐富的鎂，例如菠菜、空心菜、芥藍菜等，或是堅果種子類，像是腰果、花生、核桃、南瓜籽。全穀類也含有豐富的鎂，例如糙米、紫米、紅藜麥、小米等等，主食類可以改吃這類全穀雜糧飯。

γ-胺基丁酸 (γ-Amino butyric acid, 俗稱GABA)

γ-胺基丁酸是抑制性神經傳導物質，可以阻斷神經傳導，使人心情平靜和放鬆、代謝速度變慢，有利於休息和睡眠。市售含有GABA的食物，包含GABA茶葉、泡菜、GABA保健食品等，雖然GABA有助於放鬆心緒，但只能改善因為「壓力」而造成的失眠。

除了缺乏和睡眠有關的營養素、壓力過大造成的失眠，在入睡前必須要有好的睡前習慣和睡眠環境才行。房間的燈光、噪音、舒適的床墊、溫度等等這些也很重要。

- 盡量保持在黑暗的環境入睡，避免窗外燈光過亮，必要時更換遮光率更好的窗簾。
- 睡前兩小時就洗好澡並吹乾頭髮，因為體溫太高容易睡不著。
- 避免睡前三小時過度運動，尤其是重訓(過度運動會讓皮質醇濃度變高，使人特別有精神、難入睡)。
- 睡前一小時不做讓大腦興奮的事情，例如滑手機、追劇、處理工作。

這些會讓大腦打起精神的事情，都會增加一夜好眠的困難度喔！



參考資料：

1. Sareen S.Gropper, Jack L.Smith, James L.Groff原著，蕭寧馨譯。高等營養與代謝。臺北市：藝軒圖書文具有限公司，2013;230-231。
2. Carol Byrd-Bredbenner等原著，蕭寧馨編譯。透視營養學。臺北市：藝軒圖書文具有限公司，2013;454-457, 540, 526-527。
3. Donna治本保健營養專家。一覺好眠的七妙招改善睡眠品質。網站來源：<https://donnadiet.com/archives/4064>(2024年2月15日查閱)

失眠，「食」不得

彰化基督教醫院體系醫院 二林基督教醫院營養師 吳怡萱

睡眠，看似簡單再不過的事，但人人都需要，且需要重視「質」與「量」。當你有入睡困難、易睡眠中斷、或清晨早醒等情形時，都可稱之為**失眠**（Insomnia），當這現象發展成常態性（一星期三次以上），定會對生活品質造成影響，甚至更進一步影響健康，恐導致記憶力退化、大腦功能衰退、自律神經失調、內分泌失調、免疫功能下降、心臟血管問題等。

而引發失眠的常見原因，可參考如下：

原因種類	說明
心理因素	過度擔憂、心神不安、心情太過興奮、工作焦慮、心情抑鬱、壓力過大等；部分精神疾病也會引起失眠。
生活模式	輪班、吸煙、睡前喝了含咖啡因或其他刺激性飲品。
環境因素	環境中噪音、光線、蚊子叮咬、溫度過高，也會影響入睡。
生理因素	多尿、咳嗽、疼痛或睡眠呼吸中止症。
生理時鐘改變	例如旅行、時差。

找到引起自己失眠的原因後，進一步改善很重要。飲食方面，能促進睡眠的可加強攝取；妨礙睡眠的，當然要避免，以免雪上加霜囉！

1. **咖啡因**：這是最熟為人知的一種，但咖啡因不僅僅是咖啡、茶葉裡有，甚至能量飲料、可樂、手搖店的珍珠奶茶(茶飲當底)、巧克力等，都是有的。美國食品和藥物管理局 (FDA) 建議，成人每日咖啡因的全安攝入量為400毫克。台灣目前對於咖啡因的建議量是不超過300毫克，大約是3杯的240毫升的咖啡量。平均咖啡的代謝時間大約是4小時，但整個代謝的時間因個人的差異約2-10小時間，因此，評估自己的狀況來決定飲用時間很重要，敏感者或許“過午不食”，能改善此問題。

2. **太晚進食**：試想，當要休息的時候，還有許多食物待消化，身體狀態不是舒適的，甚至可能難以入睡。建議至少就寢前2小時，避免進食。

3. **辣味食物**：如辣椒、大蒜及生洋蔥等，有些人食用後造成胃部灼熱及消化不良，進而干擾睡眠，至少應避免於晚餐時食用。

4. **高脂肪／高糖 (HFHS) 飲食**：會擾亂了深度睡眠期間與大腦活動相關的慢波，使在睡眠時期無法較為放鬆。另外高脂肪飲食會使得胃排空變慢，直到要睡覺了，肚子還是脹脹的，以致睡不好。另外，吃太多肉類也可能影響睡眠，因蛋白質分解後，其中的酪胺酸(Tyrosine)是合成多巴胺(Dopamine)及正腎上腺素(Epinephrine)的原料，多巴胺會讓人興奮，正腎上腺素則是人體應付壓力的荷爾蒙，兩者都會造成血壓上升、體溫增加與精神亢奮。

5. **產氣食物**：在消化過程中會產生較多氣體的食物，食用後容易產生腹脹，身體不適的狀態也難有舒適睡眠。食物種類眾多但因人而異：包括豆類、十字花科蔬菜(高麗菜、花椰菜、芥蘭菜)、洋蔥、白蘿蔔、紅蘿蔔、芹菜、胡瓜、青椒、茄子、地瓜、芋頭、馬鈴薯、玉米、香蕉、麵包等。有找到自己耐受不佳的，食用量須斟酌。

6. **酒精飲品**：常有人喜歡在睡前喝養生酒，認為如此可以幫助自己入眠，甚至認為自己若少喝，就會失眠。其實酒精雖為中樞神經抑制劑，飲用後會有昏昏欲睡感，但酒精會讓睡眠狀況一直停留在淺睡期，很難進入深睡期，這樣只會越睡越累，影響隔天的精神。甚至酒精的利尿作用，會有尿意而中斷睡眠。

睡眠小百科

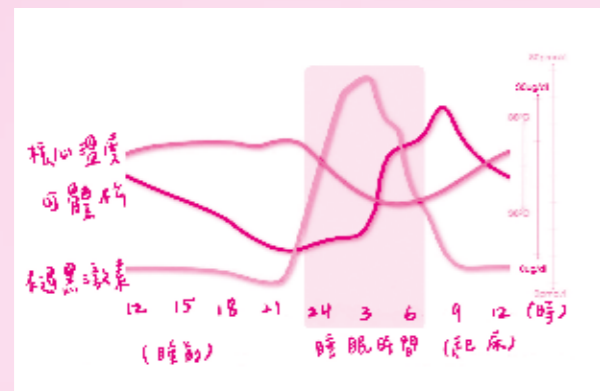
一個睡眠週期由「淺睡→深一點的淺睡→熟睡→漸漸再轉為淺睡→做夢」，大約是90分鐘，而整晚的睡眠，則是由四到六個連續的週期循環所組成，中間也可能出現短暫的醒來。在睡眠的前半夜，會有較多的慢波睡眠，讓身體休息放鬆；而半夜和清晨時則有較多的快速動眼睡眠，來進行情緒的處理和記憶儲存，若在做夢期時醒來，會有較深刻的夢境記憶與感受。



睡覺也要有儀式感 三招打造好眠體質

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 薛羽庭

睡眠其實是一門科學，除了直接想到的飲食調整，也與核心體溫及荷爾蒙的調節非常相關，與睡眠最為相關的兩大荷爾蒙為**可體松**（Cortical）與**褪黑激素**（Melatonin）。可體松與褪黑激素的分泌都與「光」非常相關，受身體的晝夜節律調節，白天有光線時，可體松分泌量較高，讓我們可以處於較有精神的狀態，進入夜晚後分泌量漸漸降低；褪黑激素則相反，有光線時抑制分泌，黑暗時則增加分泌[1]，促進睡意的產生。以下教你三招，每天睡眠儀式做好做滿，一起打造好眠品質！



儀式一、睡前洗澡，降低核心體溫

散熱降溫可以有助於睡眠，而當體溫上升時，身體則開始預備起床。研究指出睡前洗澡有助於幫助入睡，在睡前1~2小時只要洗10分鐘的熱水澡/足浴，便可幫助降低入睡潛伏期（清醒到睡著所需的時間），因為洗澡後體溫上升，會使血管擴張而增加身體的散熱，而大腦中樞神經接收到體溫下降的轉變訊號後，就發出想睡的訊號使我們更好眠[2]。

除了自己製造低溫以外，維持低溫也很重要，在2015年一篇研究中顯示，被窩溫度（軀幹體溫）維持得宜便能擁有好的睡眠，而最適合睡眠的被窩溫度則落在 30.3~32.5 °C 之間[3]，過高過低的溫度都會使睡眠品質低下；室溫則建議低於被窩溫度。所以建議夏天開啟冷氣好入眠，並且在入睡後維持整夜開啟，避免早上太陽照射後，室溫上升連帶使被窩及體溫過早上升，造成提早清醒。



儀式二、伸手不見五指，減少光源暴露

你是不是習慣會在睡前滑個手機呢？在黑暗環境下，睡前玩手機或平板，螢幕亮度和周圍相比差異很大，在光線暴露時會減少褪黑激素的分泌，所以建議睡眠時須將所有光源關閉，來營造昏暗環境促進褪黑激素分泌。研究中也有證實，在睡前使用手機，會與較高的失眠評分（包含較長的睡眠潛伏期、較差的睡眠效率）及較高的疲勞感相關，也會造成較晚的起床時間，且使用時間手機的時間越長則失眠程度越高[4]。

儀式三、最高品質「靜」悄悄，養成高品質睡眠的飲食習慣

發炎性飲食會使身體減少褪黑激素的生成影響睡眠，而地中海飲食是一種抗發炎性飲食，特色為富含蔬菜、水果、豆類、堅果種子、全穀雜糧和植物油（主要為橄欖油），配合適量白肉、乳製品和隨餐紅酒，並限制紅肉、加工肉品和甜食。簡單來說就是高纖維、高omega-3脂肪酸、高植物性蛋白質、富含鈣鎂，以及避免飽和脂肪、精製糖；這些飲食特色與抗發炎特性恰好與提高睡眠品質息息相關[5]。另外也須注意進食的時間，早上吃早餐有助於可體松的上升，提升白天精神；睡前一小時則是應避免進食（包含宵夜及過晚的晚餐），否則也會使夜間可體松濃度上升，不易入睡[6]。



參考資料：

- Hickie, I.B., et al., Manipulating the sleep-wake cycle and circadian rhythms to improve clinical management of major depression. BMC medicine, 2013. 11: p. 1-27.
- Haghighyegh, S., et al., Before-bedtime passive body heating by warm shower or bath to improve sleep: A systematic review and meta-analysis. Sleep medicine reviews, 2019. 46: p. 124-135.
- Song, C., et al., Investigation of human thermal comfort in sleeping environments based on the effects of bed climate. Procedia Engineering, 2015. 121: p. 1126-1132.
- Exelmans, L. and J. Van den Bulck, Bedtime mobile phone use and sleep in adults. Social Science & Medicine, 2016. 148: p. 93-101.
- Scoditti, E., M.R. Tumolo, and S. Garbarino, Mediterranean diet on sleep: a health alliance. Nutrients, 2022. 14(14): p. 2998.
- Gu, C., et al., Metabolic effects of late dinner in healthy volunteers—a randomized crossover clinical trial. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 2020. 105(8): p. 2789-2802

睡覺也要有儀式感，三招打造好眠體質

活力營養季刊

第99期

睡覺也要有儀式感，三招打造好眠體質

活力營養季刊

第99期

助眠必食

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 周庭巨

現今社會生活步調快，且大多數人以外食為主，加上科技的進步使大家會接收到更多資訊，讓人們的壓力較大，容易有睡眠障礙的困擾，但其實睡眠與飲食有非常大的相關性。透過前面介紹如此多種營養素可以幫助睡眠，這次以色胺酸量較高的菜單來為大家設計，以下教大家兩道在家就可以自製的助眠飲食菜單。

奶香馬鈴薯燉雞

食材

- (1)雞胸肉60公克 (2)毛豆仁50公克
(3)馬鈴薯300公克 (4)青花菜50公克
(5)胡蘿蔔30公克 (6)洋蔥30公克
(7)鴻喜菇30公克 (8)牛奶120毫升
(9)油5公克 (10)鹽1公克
(11)義式香料0.5公克 (12)水200毫升

作法

- 1.將青花菜洗淨並切塊、馬鈴薯洗淨後去皮再切大塊、胡蘿蔔洗淨後切小塊、洋蔥洗淨去皮後切末、鴻喜菇去根部並洗淨。
- 2.首先煎鍋熱鍋後加油，放入雞肉香煎，表面微焦後取出。
- 3.原鍋用油爆香洋蔥末。
- 4.放入馬鈴薯、胡蘿蔔塊毛豆仁拌炒均勻。
- 5.加入100毫升的水及牛奶120毫升後，用小火慢燉。
- 6.待馬鈴薯及胡蘿蔔燉軟後再加入青花菜燉煮約2-3分鐘，再加入鹽巴及香料調味即可

小撇步

以牛奶直接代替白醬，更有奶香味，且馬鈴薯中的澱粉在醬汁中可以達到勾芡的效果，建議加入牛奶前先確定肉及馬鈴薯等皆已經熟了並調成小火燉煮，避免牛奶加熱過度，造成加熱時間過長而引起油水分離。

營養成份分析 (一人份)

熱量(大卡)	碳水化合物(公克)	脂肪(公克)	蛋白質(公克)	色胺酸(毫克)
520	70	10	35	322



香煎鮭魚拼盤

食材

- (1)鮭魚70公克 (2)杏仁果7公克
(3)牛奶200毫升 (4)傳統豆腐70公克
(5)燕麥片50公克 (6)香蕉70公克
(7)花椰菜50公克 (8)菠菜80公克
(9)油5公克 (10)鹽1公克(11)義式香料0.5公克 (12)蒜頭5公克

作法

- 1.將菠菜洗淨並切段、花椰菜洗淨去粗梗，切小塊。將兩樣食材水煮燙熟並加上鹽巴調味(料1)，蒜頭洗淨去皮，切末。
- 2.將鮭魚洗淨，煎鍋加油熱鍋後將鮭魚放入，煎熟、表面呈金黃色，撒上海香料(料2)。
- 3.將豆腐切塊，煎鍋加油加入蒜末爆香，將豆腐放入，煎至表面呈金黃色(料3)。
- 4.香蕉去皮並切塊(料4)。
- 5.最後將料1~4個別放上盤子擺盤，並擺上杏仁果(料5)。
- 6.飲品-將燕麥加入牛奶中做為燕麥牛奶即可享用美食。

料理特色

以上兩道料理皆為色胺酸含量較高的菜單(目前衛福部未訂定色胺酸的每日建議攝取量)，就像前幾篇介紹到的，色胺酸與褪黑激素的生成相關，且深綠色蔬菜中也富含鉀及鎂離子、牛奶及豆腐中也富含鈣離子，皆對睡眠有幫助，歡迎大家嘗試在家製作。

營養成份分析 (一人份)

熱量(大卡)	碳水化合物(公克)	脂肪(公克)	蛋白質(公克)	色胺酸(毫克)
695	65	32	40	347

小叮嚀

因色胺酸食物多於蛋白質食物中，若是有需要限制蛋白質的人(如:腎臟功能不佳者)，需與醫師及營養師討論並調整後再視情況攝取哦！

參考資料：

衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>



茶，助眠？或失眠？茶飲與睡眠

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 總院營養師 陳薇鈞

吃飽飯後來泡杯茶、與朋友小聚午茶時光或市面常見手搖飲...等。茶為東方的飲食文化特色。但常常因為喝了茶而難以入眠，究竟茶對睡眠的影響多大呢？想喝茶又不想失眠可以如何選擇？

茶中主要影響睡眠的營養素為咖啡因。在睡眠的時候，人體會產生腺苷(Adenosin)在腦中與睡眠啟動的接受器結合來幫助睡眠，而咖啡因會競爭腺苷與接受器結合來影響睡眠。另外咖啡因也會使褪黑激素分泌減少來影響睡眠。高劑量咖啡因(大於400mg)，對中年齡層的影響較低年齡層大。研究指出盡量避免在兩點後攝取含咖啡因食物，較不會影響深層睡眠。

茶根據發酵程度不同，又分為全發酵茶(紅茶)、半發酵茶(烏龍茶)及不發酵茶(綠茶)，咖啡因含量有些微的不同，也會根據茶葉浸泡的時間而不同。而不同季節採收的茶，咖啡因含量也不同：春茶較低(咖啡因佔乾重3.27%)，秋茶較高(咖啡因佔乾重4.49%)；越成熟的葉片咖啡因也會遞減(一心一葉咖啡因較高，一心四葉較低)。

不過茶裡面有另外一個成分：茶胺酸，為茶甘味的來源，對身體有放鬆的效果，透過抗焦慮來促進良好的睡眠品質。而較成熟的茶葉茶胺酸較高(一心四葉茶胺酸含量高)。

因此建議若要泡茶的話，可以選擇春茶，茶葉較成熟的一心四葉對睡眠較無負擔，也建議泡茶時間不超過三分鐘，減少咖啡因並增加茶胺酸的攝取而不影響睡眠。

項目(每150毫升)	咖啡因
紅茶	22毫克
烏龍	12毫克
綠茶	20毫克
浸泡一分鐘的茶	9~33毫克
浸泡三分鐘的茶	20~46毫克
浸泡五分鐘的茶	20~50毫克



GABA茶，是一種富含「γ-氨基丁酸」的茶葉製品，1987年由日本人津志田博士研究茶樹胺基酸代謝變化時，無意中發現的，津志田博士發現當新鮮茶菁處於長時間厭氧狀態(無氧發酵)下，會產生高含量的「γ-氨基丁酸」。研究顯示，GABA茶可延長睡眠時間有顯著效果，且動物實驗中也有顯著改善睡眠品質。

另外有些花草茶也有助眠的效果，洋甘菊茶、繡草茶、檸檬香蜂茶、薰衣草茶、薑茶及薄荷茶...等。

洋甘菊茶：洋甘菊裡的芹菜素及黃酮類會與大腦中的GABA受體結合，具有放鬆神經、促進睡眠的鎮靜作用。

檸檬香蜂茶：含有羥基肉桂酸衍生物(如：咖啡酸、綠原酸、甲基酸和迷迭香酸)可以穿透血腦障壁而具有保護神經血管的效果，及抗焦慮、抗憂鬱以及抗失眠的效果。

薰衣草茶：薰衣草的活性成分可以誘發促進睡眠的GABA合成神經元來改善失眠。

因此，建議若想喝台灣常見的紅茶、綠茶等，建議在下午兩點前喝。傍晚過後，真的想來杯茶又不想影響睡眠，不妨來杯GABA茶或洋甘菊茶。

參考資料：

- 1.健康食力<https://www.totalhealth.tw/>
- 2.施明智。《食物學原理》。第四版。2022
- 3.M.C.W., et al., Standards., (2023)., Investigation on the Quality of Commercially Available GABA Tea in Taiwan.
- 4.M.V.D.L., et al. Nutrients.,(2024)., The Association between Caffeine Consumption from Coffee and Tea and Sleep Health in Male and Female Older Adults: A Cross-Sectional Study.
- 5.T.H.H.et al., Phytotherapy Research.,(2019)., Therapeutic efficacy and safety of chamomile for state anxiety, generalized anxiety disorder, insomnia, and sleep quality: A systematic review and meta-analysis of randomized trials and quasi-randomized trials.
- 6.J.G.et al., Phytotherapy Research.,(2021)., The effects of lemon balm (Melissa officinalis L.) on depression and anxiety in clinical trials: A systematic review and meta-analysis.
- 7.O.B., et al., Nutrients.,(2021)., Herbal Remedies and Their Possible Effect on the GABAergic System and Sleep.



食在好眠

彰化基督教醫院體系醫院 漢銘基督教醫院營養師 蔡佩嘉

在現代忙碌的生活中，睡眠不足及睡眠品質不佳是許多人常常面臨的問題，而這些狀況可以透過日常飲食中的天然營養素來改善，像是色胺酸。

色胺酸已被證實對於改善睡眠狀況有所幫助，本文藉由下列幾點來介紹及說明，為何色胺酸與良好睡眠之間有著密切的關聯。

一、色胺酸是什麼？

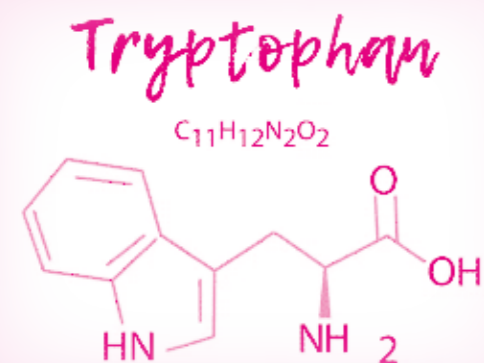
色胺酸為人體必需胺基酸，是構成蛋白質的原料之一，對於維持身體正常生長和組織修復至關重要。色胺酸同時也是褪黑激素和血清素的重要前驅物，這兩種物質在調節情緒、促進睡眠和控制食慾等方面，皆於人體內發揮重要的作用。因此，適當攝取色胺酸有助於維持良好的身心理健康。

二、色胺酸如何調節睡眠？

色胺酸是合成血清素的前驅物，而褪黑激素是由血清素進一步轉化而來，血清素及褪黑激素透過拮抗和協調的方式，調節著人體清醒及睡眠週期，使其與外界的光照變化保持同步。

血清素 (Serotonin) 是體內的一種神經傳遞物質，參與調節情緒、食慾、記憶和睡眠。在白天時，人體受到光線的刺激，會抑制松果體分泌褪黑激素，並促進下視丘合成及釋放血清素，提高人體的清醒度及注意力，並抑制睡意的產生。

褪黑激素 (Melatonin) 是體內的一種荷爾蒙，又稱為「睡眠激素」，參與調節生理和睡眠週期。在夜晚時，隨著光線的減少，松果體的褪黑激素分泌增加，下視丘的血清素合成和釋放減少，降低人體的清醒度和注意力，並促進睡意的產生。



一些研究顯示，增加色胺酸攝取可以改善其轉化為血清素和褪黑激素的過程，可能對睡眠有積極的影響。例如攝取富含色胺酸的食物可以提高褪黑激素濃度，有助於改善入睡時間和睡眠品質。

三、富含色胺酸的食物

色胺酸無法由身體自行合成，我們必須透過日常食物的攝取，下列表格內為富含色胺酸的食物供大家參考。

每100克食物	色胺酸含量(毫克)
乾酪粉	602
黃豆	532
蝦米	524
火雞肉	491
白帶魚	403
鮭魚	391
黑芝麻(熟)	335
雞胸肉	272
雞肉	200
毛豆仁	219

色胺酸在體內扮演著許多重要的角色，除了蛋白質的合成，亦是血清素及褪黑激素的前驅物質，調節著人體的生理時鐘，在日常飲食中應確保攝取足夠，以幫助我們維持良好的晝夜節律。



參考資料：

- 1.Zuraikat FM,Wood RA,Barragán R,St-Onge MP.Sleep and Diet: Mounting Evidence of a Cyclical Relationship. Annu Rev Nutr.2021;11:41:309-332.
- 2.Binks H, Vincent GE,Gupta C,Irwin C and Khalesi S.Effects of Diet on Sleep: A Narrative Review. Nutrients. 2020;12(4):936.
- 3.衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成分資料庫(新版)

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部 113年度活力營養講座大廳活動

主題：全穀雜糧

活動時間： 113-04-17 (三) 上午9:00~11:00 (不需報名)

活動地點： 彰化基督教醫院 總院一樓大廳 (服務台前)

洽詢專線： 04-7238595轉7188

免費活動！歡迎大家一起來闖關玩遊戲、學知識！還有意想不到的驚喜！

彰化基督教醫院體系營養暨膳食部112年度大廳團衛主題—原來你最好

日期	時間	次主題
113-04-24 週三	上午10:00~11:00	原來你最好(原型食物、雜糧)
113-07-24 週三	上午10:00~11:00	原來你最好(原型食物、雜糧)
113-08-21 週三	上午10:00~11:00	原來你最好(原型食物、雜糧)

活動地點： 彰化基督教醫院一樓大廳 (門診藥局前)

洽詢專線： 04-7238595轉7188 (不需報名)

免費活動！歡迎大家踴躍參加！

健康食力平台

舒緩壓力 放鬆心情

每100克乾茶葉至少含150毫克以上之γ-氨基丁酸。

低醣高纖、雙重元素、調節生理機能

γ-穀維素
天然植化素、強抗氧化
每日2包含97mg γ-穀維素

膳食纖維
一包含重慶過半斤高麗菜
促進腸道益菌

使用方法
• 每日使用1-2包
• 建議取代每日最大餐次
1包搭配1杯豆漿或牛奶

如有需求請洽：活力營養中心
或電控營養部3041、活力營養中心7188

FOOD 健康食力



掃描QR code，加入食力平台
首次登入會員，贈\$ 30 折扣碼
更多優惠活動請上健康食力網
平台網址：<https://www.totalhealth.tw/>