



甜睡

不好除了無精神、黑眼圈、經常瞌睡外，亦可會「致肥」！

陳勁芝營養師指出，研究已證實睡眠不足，與肥胖風險有關。○五年一份約一萬人的研究指出，平均每晚睡不足七小時的人士，體重指數比睡足七小時的高，而且睡眠不足引致體重上升的風險愈大。這現象與兩種荷爾蒙有關，睡眠多寡會影響荷爾蒙「瘦素」(Leptin)的分泌，這荷爾蒙令人有肚飽感覺，愈睡得多，瘦素就愈多，即飽滿感增加；相反，睡得少會令飢餓荷爾蒙「Ghrelin」增加，食慾就會大增，想唔肥都難！此外，睡不足亦會減低對胰島素 (Insulin) 的敏感度，從而提升患糖尿病的風險。

「怕肥」？「怕病」？立即跟陳勁芝學習如何睡得好！

避免刺激少食少飲

要改善睡眠質

素，首要懂得「少飲少食」。陳勁芝澄清，世上並沒有單一食物有助睡得好，反而注意睡前飲食習慣，效果更顯著，方法有五——

1 避免飲含咖啡因飲品：咖啡因一般在體內停留三至四小時，但有些人卻八至十小時才能代謝流走，睡前仍然「鬼打咁精神」，能入睡才怪。即使有些人可以入睡，但睡眠質素亦會受影響。所以睡前八小時不要飲用咖啡、濃茶、可樂、熱可可，以及提神飲品。



2 避免飲含酒精飲品：睡前飲少量酒可以令人放鬆，容易入睡，但過量酒精卻會影響深層睡眠。人體睡眠分五個階段，頭兩個階

睡得香甜，一覺醒來，精力充沛；睡得輾轉，呵欠連連。究竟要如何才可睡得香甜呢？養和體格健康檢查部營養師陳勁芝教你「甜睡」竅妙！



段會較易醒，第三、四屬最重要的深層睡眠，有助修復細胞，酒精就會影響我們進入這優質深層睡眠階段，所以睡前兩小時別飲酒。

3 避免睡前飲食：睡前大飲大餐，胃部又再次工作，能入睡才怪！所以睡前二至三小時切忌食大餐，以免過飽、胃脹、難消化。當然肚餓同樣會難以入睡，如有需要可以進食少許餅乾、麵包、牛奶或水果等輕量食物就無妨。



4 學懂放鬆：人全身放鬆，不用刻意將被蒙頭，都能輕易入睡，所以睡前做些輕鬆、舒服的事，有助睡得香甜，例如熱水浴、聽音樂、飲鮮奶。陳勁芝澄清，有研究指額外在鮮奶加入乳白蛋白 (α-lacta-

bunin)，人就會睡得較好，但我們所飲的普通鮮奶，有否同樣作用，則有待證實。

5 定時飲食：定時的飲食習慣有助睡眠，所以需要輪夜班工作的人士，如要提神，夜班開始時就應飲咖啡或提神飲品，並提早準備晚餐，免得放工才進食，然後吃飽飽上牀睡，這樣當然難入睡啦！

睡眠元素 褪黑激素

除了以上幾種方法，是否可額外增加睡眠元素呢？陳勁芝指出，影響人體睡眠的荷爾蒙「褪黑激素」(Melatonin)，於晚上九時後開始分泌，愈多就會愈睏，愈容易令人入睡。那麼只要額外吸收，不就容易入睡又睡得好嗎？陳勁芝指出，現時未有大型的研究顯示補充「褪黑激素」，就能改善長期的睡眠質素，況且長期服用的安全性亦未被肯定。不過對時常周圍飛，有短期時差問題的人，或許可用此來解決問題。但要注意的是，「合成褪黑激



素」比天然的更為安全。陳勁芝解釋，天然的「褪黑激素」是從牛隻中提取，有瘋牛症的風險，反而「合成」的就已排除這風險。

色氨酸 增褪黑激素

其實我們可以增強自身分泌「褪黑激素」能力，關鍵就在於「色氨酸」(Tryptophan) 這元素。

「色氨酸」是一種氨基酸，能建構蛋白質。陳勁芝說，「色氨酸」進入人體腦部後會轉變成血清素 (Serotonin)，然後進一步轉為「褪黑激素」。照道理推算，增加血液中的「色

氨酸」，人就能睡得好嗎？

陳勁芝解釋，食物的確可以增加血液的「色氨酸」，但血液的「色氨酸」能否進入腦部，就要取決於一餐中吸收多少碳水化合物，這會影響血液中的「色氨酸」與其他氨基酸的比例。當「色氨酸」比例高時，就會較易進入腦，所以較易轉化成褪黑激素，故對睡眠有助。

二〇〇三年有研究顯示，進食高碳水化合物早餐後，血液中的「色氨酸」與其他氨基酸的比例，會較低碳水化合物早餐為高。但日常餐飲食，我們很難達到這效果，所以能否單從飲食中提升「色氨酸」，藉此改善睡眠質素，仍有待研究證實。●

營養師 簡介

陳勁芝，養和醫院體格檢查部及糖尿病中心營養師，前香港營養學會會長，著作：《秀身攻防》。

