

C2

信報 www.hkej.com

2017年3月9日 星期四

健康生活

安康晚年

史曼媚教授

吃得好睡覺自然好

「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？」……這一連串問題都是筆者最近10年必向求診者發問的，因為有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、部分癌症、肥胖、抑鬱症、焦慮症、腦退化症和記憶力等有着莫大關係。

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。

不少人可能都知道多吃含色胺酸、鈣質及

鎂質的食物如香蕉、果仁、火雞肉和牛奶等，有助入睡。色胺酸是人體必須胺基酸之一，色胺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。

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體內皮質醇的水平 and 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分的食物，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10多年前着手應對人口老化帶來的挑戰，撥款成立賽馬會流金滙，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！

作者為香港中文大學營養研究中心教授