

睡得好晚餐 (500卡路里)



意大利薄餅2件加雜菜沙律



煙牛肉法國長包配雜菜沙律



煎魚柳紅米飯



雜菌雞肉意粉加沙律



雲吞麵/米粉加菜一碟



鯪魚球牛肉粥加菜一碟



涼瓜雞柳配糙米飯

欖菜肉碎翠玉瓜
加紅米飯

碳水化合物 助開路

有高比例的色氨酸，攝取足夠碳水化合物是甜睡成功關鍵。陳勁芝解釋，進食碳水化合物後，會令胰臟分泌胰島素，當身體內的胰島素水平較高，胰島素便會取走其他氨基酸進入肌肉使用，體內的色氨酸比例便提高，自然能順利入腦，情況像有要員出巡時，交通警員率先開路一樣！

所以如果想容易入睡，睡前必須有含豐富色氨酸食物，並配合含豐富碳水化合物食物。

如何實行，陳勁芝將其分為兩步驟。

第1步

簡單晚餐 少肉配飯

色氨酸存在於肉類，晚餐一般不會缺少肉類。但如果睡前的一餐進食太多肉類，無法達到甜睡效果。「研究顯示晚餐少肉多澱粉質，會較多肉少澱粉質的配搭較易入睡，因為這個配搭較易令血液中的色氨酸提高，幫助入睡。所謂的多澱粉質，並不是指大量，可以由半碗開始。」陳勁芝說。

她建議晚餐選擇，可以三兩肉加一碗菜加半至一碗紅米飯，又或蒸魚配一碗菜加飯。

如仍未能改善睡眠，就要進行第二步。

食也好

睡得好

經常聽人說：「睡得好，吃得好，身體自然好。」可見睡眠對身體健康的重要性。然而都市人難免有失眠煩惱，或睡不安寧，在睡眠質素差劣下，精神自然欠佳，大大影響工作質素及健康。

其實想睡得好，科研證明可以從飲食入手。以下甜睡飲食貼士，由營養師陳勁芝解構。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：江詠琪

美國註冊營養師
陳勁芝



色氨酸比例要高

陳勁芝說，影響人體睡眠的荷爾蒙褪黑激素（Melatonin）在晚上九時後開始分泌，當分泌愈多，人就愈睏，愈容易入睡。有失眠問題人士，如果可以令身體分泌較多褪黑激素，理論上能改善問題。

如何令身體分泌較多褪黑激素呢？關鍵就在色氨酸（Tryptophan）。

「色氨酸是一種氨基酸，能建構蛋白質，它進入人體腦部後會轉變成血清素（Serotonin），然後進一步轉化為褪黑激素，所以身體有足夠色氨酸，才能夠製造褪黑激素。但成功的關鍵，不是取決於數量，而是在於比例。」陳勁芝說。

原來，要色氨酸成功進入腦部製造褪黑激素，先決條件是它在血液中相對其他大型氨基酸的比例較高，才能成功抵壘。

「一般人以為吃好多含豐富色氨酸食物，如火雞或其他肉類，就可以幫助入睡，但最大問題是肉類中除色氨酸高外，其他氨基酸含量亦高，所以當肉類進入腸道消化後，色氨酸與其他氨基酸競爭盡快進入腦部，如色氨酸比例不高，成功進入腦部的機會便較低。」陳勁芝解釋。



含色氨酸食物



食物(每100克) 色氨酸含量

a) 亞麻籽	0.297克
b) 沙樂美腸	0.253克
扁豆	0.251克
火雞	0.250克
c) 花生	0.250克

食物(每100克) 色氨酸含量

雞腿	0.230克
d) 火雞胸	0.194克
e) 杏仁	0.192克
蛋黃	0.177克
f) 核桃	0.170克
g) 牛肉	0.146克

食物(每100克) 色氨酸含量

h) 火雞腸	0.130克
蛋白	0.125克
i) 牛奶	0.084克
豆漿	0.050克
露筍	0.027克
j) 豬肉	0.021克

10-15克碳水化合物

- 白麵包一片
- 全麥麵包一片
- k) 白飯半碗
- l) 紅米飯半碗
- 糙米飯半碗
- m) 燕麥3湯匙
- 早餐穀物3湯匙



第2步

睡前小吃 100卡

睡前進食，身體額外吸收卡路里，容易致肥，故陳勁芝建議以一百至一百五十卡路里為限，白天正餐亦應酌量減少份量。

睡前小吃的配搭，同樣以含色氨酸食物配合碳水化合物為原則。

含色氨酸食物只需少量便足夠，碳水化合物則約10-20克。要兩組食物配搭，進食才能有效，例子如半份火雞菜絲三文治。

另外如花生醬多士，早餐穀物加奶，乳酪加生果都是上佳選擇。

亦有研究指熱食有助入睡，可選熱豆漿、熱鮮奶配麥皮、核桃糊等。



睡前小吃精選配搭 (100-150卡路里)

- 乳酪一小杯+半安士杏仁
- 熱豆漿+麥包多士半片
- 花生醬麥包多士
- 烩蛋三文治半份
- 火雞三文治半份
- 脫脂奶燉蛋
- 蛋白杏仁茶
- 粟米片+脫脂奶
- 脫脂奶+燕麥(半碗)
- 核桃糊一小碗



半份火雞三文治

半份烩蛋三文治

花生醬麥包多士