

国庆假期期间,很多人经常夜里一两点睡,中午到午饭时间才爬起来。现在假期已经结束,进入上班阶段,但很多人还没把生物钟调回来,仍然早上起不来,晚上不想睡,上班时就特别困倦,身心疲惫。所以,对于很多人来说,现阶段快速调整好自己的生物钟十分重要。

虽然单纯靠食物助眠的效果不是特别好,而且研究发现因人而异,不一定对每个人都有效。但很多食物还是对睡眠有一些好处的,这里给大家列出了推荐食物、最差习惯,还有包含了40种食物的超市购买清单。

睡眠不好可通过六类食物调节

失眠并非单纯是睡眠问题,它可能跟紧张、焦虑、压力大等情绪因素有关。

相关研究显示,每3个上班族中就有1个会偶尔失眠,每10个人中就有1个会长期失眠,而且失眠的人更容易发胖,这可能是因人困的时候会下意识地借吃东西来给身体充电。所以,想又瘦又美,先要睡好觉。

对睡眠可能有益的食物

第一类:色氨酸系列

色氨酸进入身体后会转化成与睡眠相关的两种化学物质:第一种:褪黑素,有助于调节睡眠周期;第二种:五羟色胺,产生让人放松的作用。

鸡蛋白:如果原来你习惯早上吃鸡蛋,那么试试晚上吃看看有没有新的效果。

大豆:包括大豆及大豆制品。

禽肉:包括鸡肉、鸭肉、鹅肉等。

低脂奶制品:包括低脂牛奶、低脂酸奶、低脂奶酪等。

各种坚果:包括胡桃、亚麻籽、南瓜子、向日葵籽、黑芝麻、杏仁、核桃等,可以适量提高五羟色胺的水平。

第二类:维生素系列

主要指富含维生素B₆的食物,B₆与褪黑素的生成有关。

三文鱼:维生素B₆在鱼类中含量丰富。

金枪鱼:褪黑素在黑暗的条件下产生,所以建议晚餐时吃鱼。

第三类:矿物质系列

主要指含钙、钾、镁的食物。

酸奶:奶制品除了富含色氨酸外,还富含钙,可以稳定神经,促进睡眠。除了酸奶,也包括其他奶制品。

羽衣甘蓝:这种绿色植物也富含钙。

香蕉:富含钾和镁,有助于镇静和促进睡眠。

全谷物:富含镁,当镁含量过低时,睡觉的时候更有可能在夜里醒。

第四类:抗氧化物系列

主要指富含抗氧化物的水果类,其中的抗氧化物可能抵消睡眠障碍引起的氧化应激。

浆果类水果:如蓝莓、树莓、石榴、番石榴等。

猕猴桃:对于睡眠障碍的人,可能改善睡眠时间(在1个月内将睡眠时间增加1个小时)。



四是睡前2小时之内,吃饱和脂肪和糖含量高的食物。尤其建议:有人入睡困难和睡眠浅的人,晚餐不吃高油高糖的食物。

五是睡前饮酒。虽然酒精会让有些人昏昏欲睡,但也会降低睡眠质量,比如深度睡眠变浅,并且夜间容易醒。

一份包含40种健康食物的购物实操清单

主食:全麦(糙米、全麦面食、藜麦、燕麦、黑米、紫米等)、红薯、紫薯。

优质蛋白:鸡蛋、禽肉、豆腐、三文鱼、金枪鱼、鲑鱼。

奶制品:低脂牛奶、脱脂牛奶、低脂酸奶、松软干酪。

蔬菜类:羽衣甘蓝、生菜、彩椒。

水果类:浆果(蓝莓、树莓、石榴、番石榴、葡萄)、猕猴桃、香蕉、樱桃。

零食:未加盐的各种坚果(杏仁、核桃、腰果、开心果、胡桃)、种子(南瓜子、向日葵籽、亚麻籽、黑芝麻等)。

饮品:牛奶(回家自己加热)、绿茶、洋甘菊茶。

营养医师温馨提示

食物对睡眠的改善作用不确定,因人而异,每个人基因不同代谢也不同,但吃有营养的食物总没有坏处的。某些食物如果对你有帮助,比如睡前1小时喝1杯热牛奶你就睡得香,那么就保留这种习惯。不过还是那句话,对你有效的对别人不一定有效。

总之,吃健康的食物,多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂肪蛋白质,保持健康的体重和适当的运动。健康作息,找到释放压力的出口,好好睡觉,永远错不了。(王晓纯)

让你睡不好的最差饮食习惯

虽然助眠的食物证据不那么充分,但是让你睡不好的吃法证据确凿。比如,以下这些可能会让你睡不着:

一是睡前喝含咖啡因的饮品。有些人基因强大不怕。建议睡眠不好的人睡前6小时内避免摄入咖啡因。咖啡因的刺激作用可能需要几个小时才能消失。

二是睡前吃辛辣食物。同样有些人基因强大不怕。

三是睡前喝太多水。夜里总起来上厕所,睡眠质量怎么能好呢?

第五类:褪黑素

这种内源性激素可以调节身体的自然睡眠和觉醒周期,但是很多人吃了之后却发现——不管用。这是因为循证医学研究发现,外源性摄入的褪黑素可能对倒时差的人有效果,对普通失眠的人助眠的效果却不一定(而且只能买营养补充剂的药片)。

第六类:其他

燕麦+低脂牛奶:含有复杂碳水化合物、蛋白质和低脂肪的食物可能促进血清素和褪黑素的产生,适合睡前加餐。

热牛奶:其与睡眠改善之间存在某种联系。但也许是“温度”的感觉带来的心理影响,舒缓的气氛会让人感到温暖轻松。

α-乳清蛋白:有小型研究发现,睡眠不好的人晚餐摄入可能在第二天早晨减少嗜睡并改善注意力。

这里大家要记住的是,含有钙、钾、镁、色氨酸和B₆的食物是你需要的食物。