



純素產品 專業製造

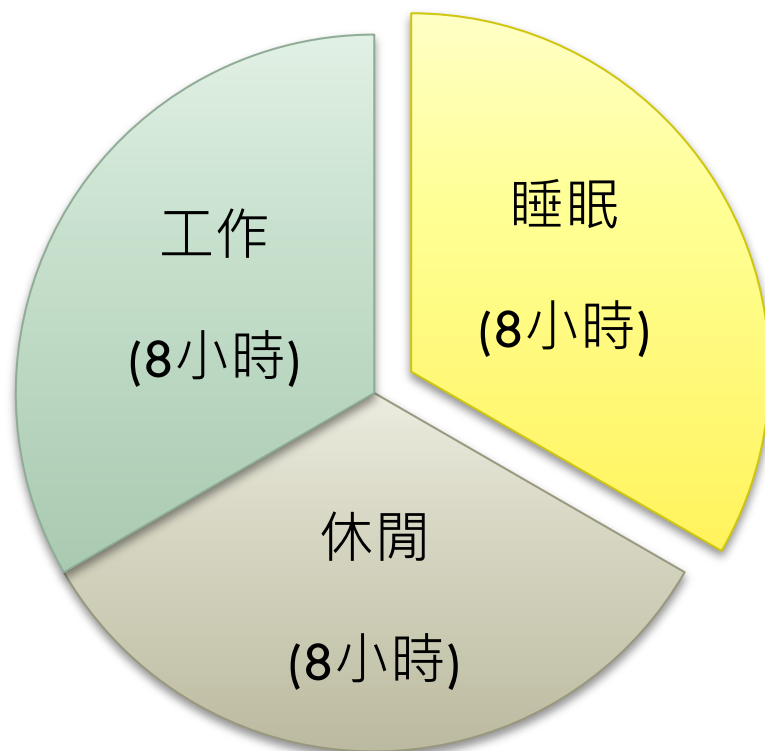
光量生技  
SUPREMELODY

# 擺脫失眠 快樂入睡

莊舒涵 營養師

# 睡眠-一個常被犧牲的重要生理作用

- Q：你知道每個人平均要睡多久嗎？
- A：平均**8**小時  
→人的一生活約有**三分之一**的時間就於睡眠中渡過！



# 睡眠的重要性

- 記憶形成
- 大腦修復
- 大腦排毒
- 恢復體力

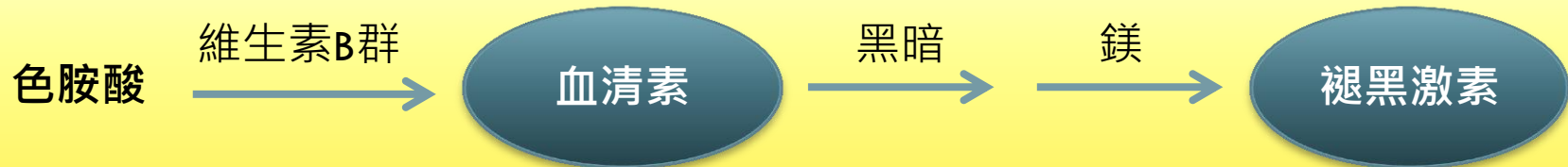
所以沒睡好的人  
會變笨！！

# 你，有失眠的困擾嗎？

- 2015年 台灣慢性失眠的人有464萬！  
→每5人就有1人失眠！
- 你有睡眠障礙嗎？
  - 每天躺在床上**30分鐘以上**才能入睡
  - 每晚會**醒來很多次**，而且無法馬上入睡
  - 比預期還要早醒來，而且醒來後無法再入睡
  - 常作惡夢，而且經常性**驚醒**
  - 起床後，依然覺得**疲倦想睡**，白天經常有打瞌睡的狀況
  - 工作、上課或做事時，**注意力難以集中**
  - 容易**情緒化**，時常感覺煩躁、焦慮

# 與睡眠息息相關的.....

- 血清素(Serotonin)
  - 使情緒放鬆、心情好
  - 好入睡
- 褪黑激素(Melatonin)
  - 生理時鐘、情緒穩定



# 你，有失眠的困擾嗎？

## • 失眠原因

- 壓力、情緒、作息改變、身體疾病、環境因素、刺激性的飲食、不良習慣

## • 失眠會怎樣？

- 注意力不集中、精神渙散
- 情緒煩躁、焦慮
- 記憶力減退
- 代謝紊亂
- 免疫力下降

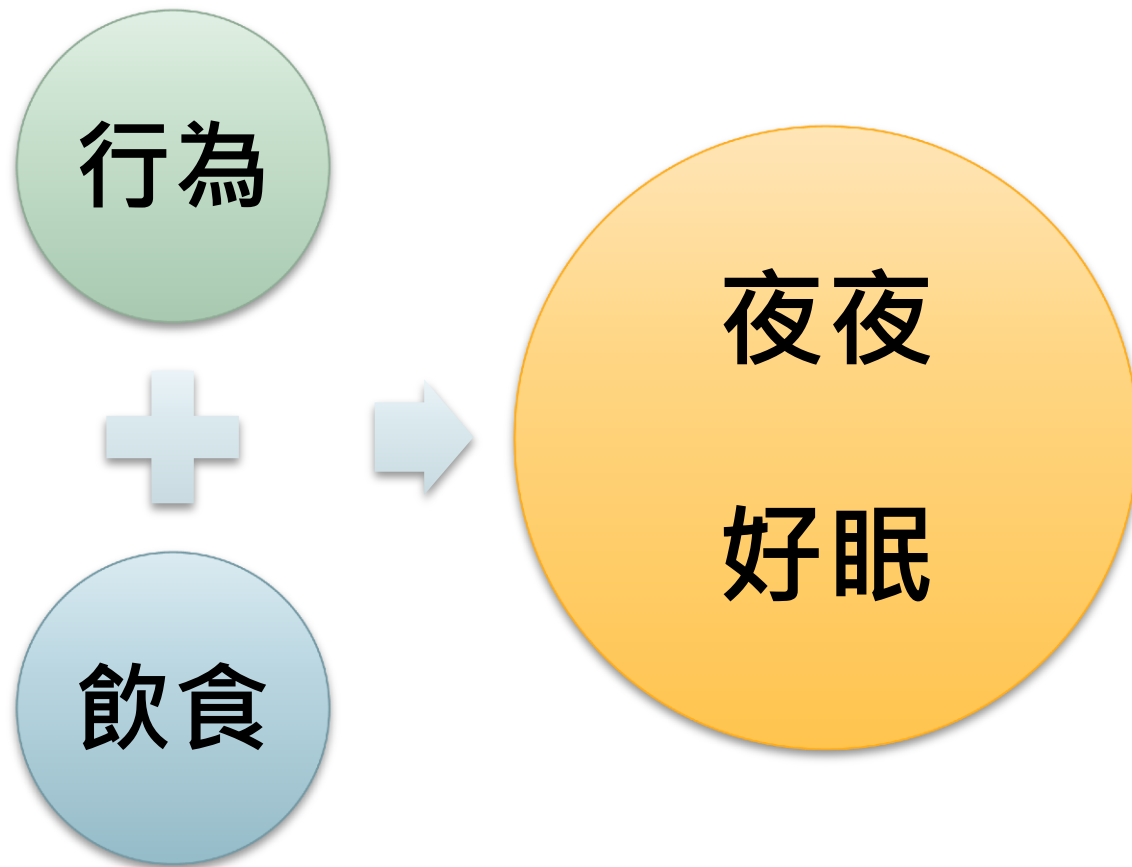


**學習效果差！**

**工作效率低！**

**健康亮紅燈！**

# 如何擺脫「數羊」的日子？



# 如何擺脫「數羊」的日子？



## • 行為篇

- 睡前不要滑手機
- 睡前上廁所
- 睡前不要做耗腦力的事→放空吧！
- 睡前保持心情平靜
- 睡覺一定要關燈
- 不熬夜，把握睡眠**黃金4小時**！（晚上11點～凌晨3點）



# 如何擺脫「數羊」的日子？

## • 飲食篇

### 好心情飲食

#### 大腦食物

- 醣類

全穀類：糙米、燕麥.....

#### 血清素含量正常

- 色胺酸
- 維生素B<sub>6</sub>、B<sub>12</sub>、葉酸
- 鈣
- 鎂 (褪黑激素)

- 黑豆、黃豆
- 香蕉
- 啤酒酵母、麥芽發酵萃取物
- 黑芝麻
- 堅果類

#### 腦健康

- 卵磷脂
- 磷脂醯絲胺酸(PS)

黑豆、黃豆

# 如何擺脫「數羊」的日子？

## • 飲食篇

### 飲食小技巧

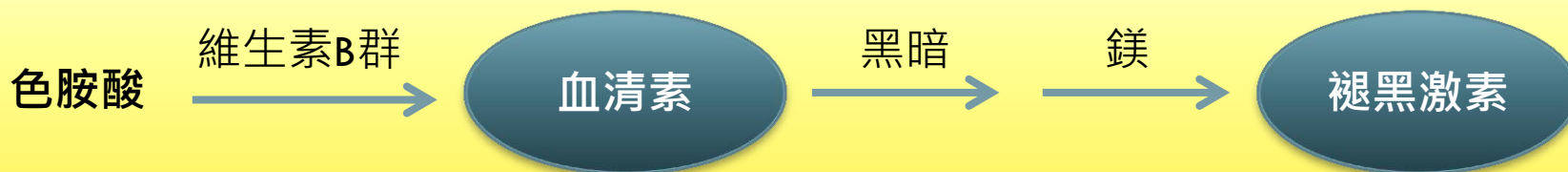
- X 中午過後
- X 下午3點以後

- 飽脹不適
- 常跑廁所

- 增加腸胃負擔
- 刺激、精神亢奮

- 睡前不碰咖啡因  
X 咖啡，茶、**可樂**
- 睡前不大吃大喝
- 睡前不吃太油太辣的食物  
X 麻辣鍋、炸物

# 幫助入睡的「輕」飲食



- 量不要太多
- 甜食、含糖飲品(溫)
- 富含維生素B群
- 含鎂
- 含麩醯胺酸
- 含鈣

睡前30分~1小時吃

謝謝大家 ~ ~