

最优营养

07

28种 失眠 必吃的食物



28 kinds of food
indispensable
for
insomniac



通过食物营养调节脑神经活动
用食物补充神经系统所需能源
食物帮你提高睡眠质量、改善失眠症状
科学饮食，科学养生，合理休息



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

28种失眠必吃的食物 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 8
(最优营养)
ISBN 7-5442-3434-7

I. 2... II. 深... III. 失眠—食物疗法 IV. R247. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第049127号

ZUIYOU YINGYANG (07) —— 28 ZHONG SHIMIAN BICHI DE SHIWI
最优营养(07) —— 28种失眠必吃的食物

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 共 鸣
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206
电子信箱 nhcbgs@0898.net
经 销 新华书店
印 刷 深圳影视电分有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/18
印 张 25
版 次 2006年8月第1版 2006年8月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-3434-7
定 价 148.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

28 ZHONG SHIMIAN BICHI DE SHIWU

28

种失眠必吃的



食物



南海出版公司

前言



失眠是现代人的常见病，生活紧张与工作压力过大，使很多人得了失眠症。失眠者进行食疗可以改善失眠状况。据相关专家介绍：失眠原因一般有四种，即器质因素、疾病因素、生活环境因素和药物因素。严重失眠会导致免疫力下降、记忆力减退、头痛，严重地影响工作、学习和生活，还会使人过早衰老，引发老年痴呆症，影响儿童的生长发育。

研究还发现，人的困倦程度与食物中色氨酸的含量有关。色氨酸能够促使脑神经细胞分泌出传递困倦的冲动介质，这种介质能够暂时抑制脑神经活动从而使人产生思睡感觉。因此，通过饮食调理，可以治疗失眠。失眠者应从以下方面加以注意：

1. 平日注意摄取具有补心安神、促进睡眠作用的食物，如核桃、百合、龙眼、莲子、大枣、小麦、鸡蛋黄、牛奶、蜂蜜、猪心等。
2. 日常膳食应以清淡易消化类为主，如豆类、奶类、谷类、蛋类、鱼类、冬瓜、菠菜、葡萄、柚子等。
3. 晚餐不可吃得过饱，睡前不宜进食，不宜大量饮水，避免因胃肠的刺激而兴奋大脑皮层，或夜尿增多而导致入睡困难。饮食宜清淡，以平补为主，使自己保持比较安定的情绪。
4. 少吃油腻、煎炸、熏烤食品，避免吃辛辣有刺激性的温燥食品，如浓茶、咖啡，忌食胡椒、



葱、蒜、辣椒等刺激性食物。

5. 缺铜会导致神经系统的抑制过程失调，造成失眠。因此，多食一些含铜的食品，如虾、蟹等有利于睡眠。

总之，失眠者可根据自身的情况，在进行食疗的同时，做出适当的调整。保证睡眠质量，改善失眠症状。

本书针对失眠患者，全面而翔实地指导失眠者做出适合自己的营养美食。其特色在于：

1. 科学分析、通俗易懂。专业的营养师对每一种食物的营养功效都进行了详细的分析，介绍每一种食材对失眠者的作用，并且每种食物都有饮食宜忌。

2. 适用食谱、操作简单。精心挑选的简单食谱，可操作性强，即使烹饪知识不是很丰富的人，也能完成烹饪。

3. 对症饮食、平衡健康。根据失眠者的生理特征，合理安排饮食，运用不同的饮食进行食疗，安全、健康、有效。

4. 设计精美、物超所值。精美新颖的版式设计，配以清晰逼真的图片，赏心悦目，是一本不可多得的家庭必备书籍。

前言

大枣

玉米红枣瘦肉粥

银耳

银耳山药羹

苹果

苹果葡萄干牛奶

百合

鸡丝炒百合金针

龙眼

蜜枣龙眼汁

黄花菜

黄花菜炒牛肉

莲子

清炒莲子

冰糖湘莲

002

006

009

010

013

014

017

018

021

022

025

026

029

030

033

034



035

038

039

040

043

044

047

048

051

052

055

056

059

060

063

064



海参

鲍汁鹅掌扣刺参

鲜螺炒辽参

灵芝

灵芝核桃仁枸杞甜汤

桑葚

桑葚奇异果奶

蜂蜜

蜂蜜桂花糕

猪心

莲子芡实猪心汤

黄鱼

葱烧黄鱼

葡萄

葡萄芡菁梨子汁

酸枣仁

酸枣仁粥

067

远志

068

磁石远志猪肾汤

071

芝麻

072

香麻翡翠饼

075

牛奶

076

西芹菠萝牛奶

079

荔枝

080

荔枝鱿鱼片

083

山药

084

鲜淮山炖水鸭

087

核桃

088

蜜枣核桃仁枸杞汤

091

松子

092

松子鲛鱼

095

松仁玉米

096



097

100

101

104

105

108

109

112

113

116

117

120

鹌鹑

灵芝鹌鹑汤

牡蛎

牡蛎昆布汤

柚子

番茄沙田柚汁

萝卜

萝卜筒子骨

洋葱

鲑鱼洋葱汤

小米

小米粥



大枣 Jujube

简介

大枣又名红枣、干枣、美枣、良枣，为鼠李科植物枣的成熟果实。我国已有3000多年的种植历史。大枣既可鲜食，也可晒干或烘干食用。初秋果实成熟时采收晒干，生用。

历史典故

蜜枣的制作，距今已有400多年历史。相传，明朝嘉靖年间，兰溪县文人章懋在朝中任礼部尚书。他见家乡所产的大青枣色鲜味甜，清香爽口，便挑选一批上等鲜枣进京，献给世宗皇帝。世宗品尝后十分满意，并连声称赞说：“好枣、好枣，宜常食之。”但是，鲜枣虽好却不易久藏，于是，章懋给家乡写信求助枣农献计献策。后来，有一个枣农将鲜青枣切上数刀纹络，再把蜜蜂采集枣花酿成的枣花蜜与枣拌合，一同入锅煎煮成蜜枣，晾置后装盒送往京城。章懋接到后，忙献给世宗皇帝。世宗打开盒子，顿时香味扑鼻，取一个品尝，甜润肺腑。从此以后，蜜枣的制作工艺就流传开来。



营养师健康提示

腐烂变质的枣忌食用。大枣腐烂后，会使微生物繁殖，枣中的果酸酶继续分解果胶产生果胶酸和甲醇，甲醇可再分解生成甲醛和甲酸。食用腐烂的枣，轻则会引起头晕或伤害眼睛，重则会危及生命。

服用退热药物同时食用含糖量高的食物，容易形成不溶性的复合体，从而减少机体对药物初期的吸收速度。大枣为含糖量高的食物，故不宜与退热药物同食。



营养与功效

大枣性平、味甘，入脾、胃、心经，具有安神养心、改善睡眠、补脾和胃、益气生津、养血安神、调营卫、解药毒的作用。鲜枣补益功效较弱，蜜枣味清长而厚爽、滋润解毒较好。它主治胃虚食少、脾弱便溏、倦怠乏力、血虚萎黄、神志不安、心悸怔忡、营卫不和、妇人脏躁等病症。大枣果肉肥厚，色美味甜，富含蛋白质、脂肪、糖类、维生素、矿物质等营养素，因此大枣历来是益气、养血、安神的保健佳品，为常用的营养辅助食品。

大枣能提高人体免疫力，并可抑制癌细胞扩散。药理研究发现，大枣能促进白细胞的生成，降低血清胆固醇、提高血清白蛋白含量，保护肝脏。大枣中还含有抑制癌细胞生长，甚至可使癌细胞向正常细胞转化的物质。

经常食用鲜枣的人很少患胆结石。这是因为鲜枣中丰富的维生素C，使体内多余的胆固醇转变为胆汁酸。胆固醇少了，结石形成的概率也就随之减少。



对失眠者的作用

“北方大枣味有殊,既可益气又安眠。”大枣中所含有黄酮—双—葡萄糖甙A有镇静、催眠和降压作用,其中被分离出的柚配质C糖甙类有中枢抑制作用,即降低自发运动及刺激反射作用,故大枣具有安神、镇静之功效。

适用量

每次30克。

选购

以肉厚、核小、色红、味道甜的为佳。表面有光泽,外表呈紫红色,有浅浅的、极少的皱纹的为优质品。



[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	87	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	40	钙	mg	22
水分	g	67.4	胡萝卜素	μg	240	磷	mg	23
能量	kcal	122	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	375
	kJ	510	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.06	钠	mg	1.2
蛋白质	g	1.1	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.09	镁	mg	25
脂肪	g	0.3	维生素pp(尼克酸)	mg	0.9	铁	mg	1.2
碳水化合物	g	30.5	维生素C(抗坏血酸)	mg	243	锌	mg	1.52
膳食纤维	g	1.9	维生素E(生育酚)	Total (mg)	0.78	硒	μg	0.80
胆固醇	mg	未测定		α-E	0.42	铜	mg	0.06
灰分	g	0.7		(β+γ)-E	0.26	锰	mg	0.32
				δ-E	0.10			

做法



1. 玉米洗净剥粒剁碎，银杏洗净剁碎，瘦肉剁蓉，葱切花，姜切丝，香菜切末，红枣泡发，米淘洗净备用；



2. 沙锅中注水烧开，放入米、玉米、银杏、红枣煮开；



3. 加入瘦肉煮熟，再放入其他材料，调入调味料煮匀即可。

特别提示

一定要把玉米、白果的香味先煲出来。

原材料

玉米50克、银杏30克、瘦肉30克、米50克、葱10克、姜5克、香菜3克、红枣20克

调味料

盐1克、味精2克



玉米红枣瘦肉粥



银耳 Tremella

简介

银耳又名白木耳、白耳子，为真菌门，担子菌亚门，银耳目，银耳科，银耳属腐生真菌，是珍贵的食药两用菌。银耳子实体供食用和药用，是传统滋补品，世界各地都有分布。子实体纯白色、胶质，半透明，由许多薄而皱褶的菌片组成，呈菊花状或鸡冠状。它富含胶质，泡发率高，可制成多种甜食及菜肴。

如何识别变质银耳

银耳是滋补佳品，但是一旦变质，就万万吃不得。因为变质的银耳中含有酵米面黄杆菌，其毒素目前尚无有效药物治疗，因此必须懂得识别。变质银耳不干燥，手摸有潮湿感，色泽暗黄、朵形不全、呈残缺状、蒂头不干净、有黑斑或杂质。银耳因下雨或受潮后烘干，朵呈黄色，营养价值不受影响，但其市场售价就得下降了。

银耳受潮变质发霉，能闻到酸味或其他难闻的气味，口感有辣味。优质银耳泡入温水后，体积迅速胀大，而变质银耳水泡后，体积增大不多，如发现泡水后有解体散开现象，则该银耳是用碎银耳造假黏合而成的。



营养师健康提示

外感风寒者不宜食用银耳。冰糖银耳虽然有助于睡眠，但睡前若过量食用，则会导致血黏度增高，不利于身体健康。



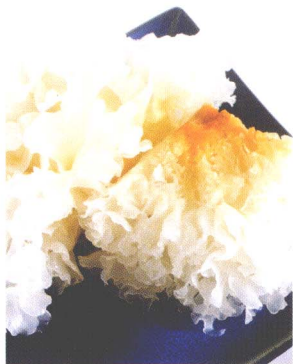
营养与功效

银耳性平，味甘淡，无毒，入脾、胃、肾三经，有滋阴清热、润肺止咳、养胃生津、益气和血、补肾强心、健脑提神、解除疲劳等功效。现代医学研究证实，银耳含有丰富的蛋白质、碳水化合物、脂肪、粗纤维、多种无机盐及维生素，其所含18种氨基酸中有7种为人体必需氨基酸。银耳的粗纤维有助胃肠蠕动，减少脂肪吸收，故有减肥作用，并有去除脸部黄褐斑、雀斑的功效。银耳子实体含有多种氨基酸及蛋白质、脂肪、糖类、维生素、无机盐等成分。对虚劳



咳嗽、痰中带血、虚热口渴、大便秘结、妇女崩漏、神经衰弱、心悸失眠、鼻出血、白细胞减少、慢性肾炎、高血压、血管硬化等均有不同程度疗效。对体虚、久病初愈、阴虚内热而有出血倾向者尤为适宜。

银耳还适用于干咳、少痰或痰中带血丝、口燥咽干、阴虚型神经衰弱和失眠多梦等。而且银耳为药食两用之品，药性平和，服用安全，能清肺之热、养胃之阴；能补脾开胃，滋润而不腻滞，有扶正固本和很好的滋补润泽作用。



对失眠者的作用

银耳具有安眠作用，对阴虚型神经衰弱和失眠多梦有很好的疗效。

适用量

每次20克。



选购

选购银耳时不宜买颜色过于洁白的，因为天然的或人工栽培的银耳并非是纯白色，它的正常颜色应是淡黄色。一些加工者为了追求色白，常常选用硫化物熏制。

[营养成分分析]

名称	单位	含量	名称	单位	含量	名称	单位	含量
食部	%	96	维生素A	μgRE(视黄醇当量)	8	钙	mg	36
水分	g	14.6	胡萝卜素	μg	50	磷	mg	369
能量	kcal	200	视黄醇	μg	未测定	钾	mg	1588
	kJ	837	维生素B ₁ (硫胺素)	mg	0.05	钠	mg	82.1
蛋白质	g	10.0	维生素B ₂ (核黄素)	mg	0.25	镁	mg	54
脂肪	g	1.4	维生素pp(尼克酸)	mg	5.3	铁	mg	4.1
碳水化合物	g	67.3	维生素C(抗坏血酸)	mg	未测定	锌	mg	3.03
膳食纤维	g	30.4	维生素E(生育酚)	Total (mg)	1.26	硒	μg	2.95
胆固醇	mg	未测定		α-E	未检出	铜	mg	0.08
灰分	g	6.7		(β+γ)-E	0.96	锰	mg	0.17
				δ-E	0.30			

做法

1. 山药去皮，洗净，切小丁；白木耳洗净，泡软，去硬蒂，切细末备用。

2. 所有材料放入锅中，倒入3杯水煮开，转小火继续煮15分钟至熟透，加入砂糖调味，再加入太白粉水勾芡即可。

特别提示

糖尿病患者若想饮用此羹，可用代糖。

原材料

山药225克、白木耳110克

调味料

砂糖15克、太白粉水1大匙

银耳山药羹

013



苹果 Apple

简介

苹果又名柰、频婆，为蔷薇科林檎的果实，原产于欧洲。苹果的种类很多，主要品种有红香蕉苹果、红富士苹果、黄香蕉苹果等。苹果是世界上栽种最多，产量最高的水果之一。

品种简介

1. 富士苹果：富士苹果是日本农林省东北农业试验场藤崎园艺部从国光和元帅杂交的后代中培育的品种。它兼具“双亲”的优良品质，肉质风味胜于国光，具有元帅的芳香，现已基本取代国光，目前我国陕西白水生产的红富士品质最佳。

2. 红玉苹果：红玉为美国品种，果实中等大，平均果重150克，圆形或扁圆形，顶端常平截，梗洼一侧常具瘤状附生物；果皮底色淡黄，全面着以绿红彩色，阳面常呈浓红色，外观甚美；果肉黄色，间或具有红色色调，肉质松脆，味甜酸，芳香持久，品质上乘。黄河故道地区9月上旬成熟，辽宁西部地区9月下旬至10月上旬成熟。



营养师健康提示

胃寒者应少食苹果；苹果含有大量的糖类和钾盐，摄入过多不利于心、肾保健，建议患有冠心病、心肌梗死、肾病、糖尿病的人谨慎食用。

苹果中的钾盐，可阻碍机体对钠盐的吸收，并能使多余的钠盐排出体外，所以，食入过多盐分时，可多吃苹果以解除。因此，常吃苹果对高血压者有益。



营养与功效

苹果性味甘凉，归脾、肺经。中医认为苹果有生津、润肺、除烦解暑、开胃醒酒、止泻的功效。现代医学研究资料也表明，苹果的营养成分十分丰富。苹果含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C、维生素B₁、维生素B₂、胡萝卜素以及磷、铁、酸、柠檬酸、酒石酸、鞣酸等有机酸以及果胶、纤维素等。主治津伤口渴、脾虚中气不足、精神疲倦、记忆力减退、不思饮食、胸闷纳呆、

暑热心烦、咳嗽、盗汗等病症。苹果中的鞣酸、有机酸等物质有收敛作用；果胶、纤维素有吸收细菌毒素的作用，所以能利肠止泻；有机酸和纤维素可促进肠蠕动，从而起到通便作用。因此，可治疗慢性腹泻和大便干燥。苹果表面光洁，色泽鲜艳，清香宜人，味甘甜，略带酸味。苹果所含的营养既全面又易于被人体消化吸收，所以非常适合婴幼儿、老年人和病人食用。