

A Good Night

好 睡

健康今典/著

营养促进睡眠
好睡无须药物

NUTRITION AND SLEEP



 中国轻工业出版社



好睡

zzz



营养促进睡眠 好睡无须药物

NUTRITION AND SLEEP



声明

尽管作者和出版者已尽最大努力保证本书在出版前所载内容准确，并且是最新信息，但是营养知识是不断变化的，而且在具体环境中的应用还取决于诸多因素，所以读者应经常咨询有执业资格的专家。

本书的内容绝不能替代专业建议，在采用本书的信息前应先咨询专业人员。无论是作者还是出版者都不可能对书中出现的错误和疏漏，或者由于读者信赖本书而应用或错误应用本书的建议而产生的任何损失负责或做出承诺。

Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Cover Copyright © 2006 by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Cover design by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
Editing and internal design by SHIWEN BOOK (H.K.) CO., LTD.
All rights reserved.



SHIWENBOOK 健康
百世文库 康典

好睡

zzz

营养促进睡眠 好睡无须药物

健康今典 / 著



中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2006 中国轻工业出版社
□全球著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

好睡 / 健康今典著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.3
ISBN 7-5019-5281-7

I. 好… II. 健… III. 睡眠障碍—临床营养 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 011818 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 劳国强 装帧设计: 阿元工作室

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京朗翔印刷有限公司

(北京大兴区黄村镇李村开发区 6 号, 邮编: 102600)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 6

字 数: 90 千字

书 号: ISBN 7-5019-5281-7/TS · 3071 定 价: 26.80 元

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-84831086 84833410

60168S2X101HBW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>

目录

绪言 /6

第一章 睡眠问题调查表

激素水平 /9

血糖水平 /10

污染物和毒素 /11

饮食营养 /11

情感因素 /12

压力 /14

心脏健康 /15

第二章

睡眠为什么对你很重要

人为什么要睡觉 /17

缺少睡眠会有什么后果 /18

睡眠对人体的作用 /19

睡眠模式(或睡眠阶段) /22

第三章

影响睡眠的几大因素

生理节奏 /26

压力 /27

血糖调控 /30

失眠 /32

睡眠障碍 /36

第四章 睡眠不好,

你是否缺乏营养素(营养素 自查)

铁 /40

镁 /42

钙 /43

铜 /43

铬 /44

必需脂肪酸(EFA) /45

维生素C /46

B族维生素 /46

第五章

天然改善睡眠的有效途径

促进睡眠的食物 /49

周末营养放松计划 /62

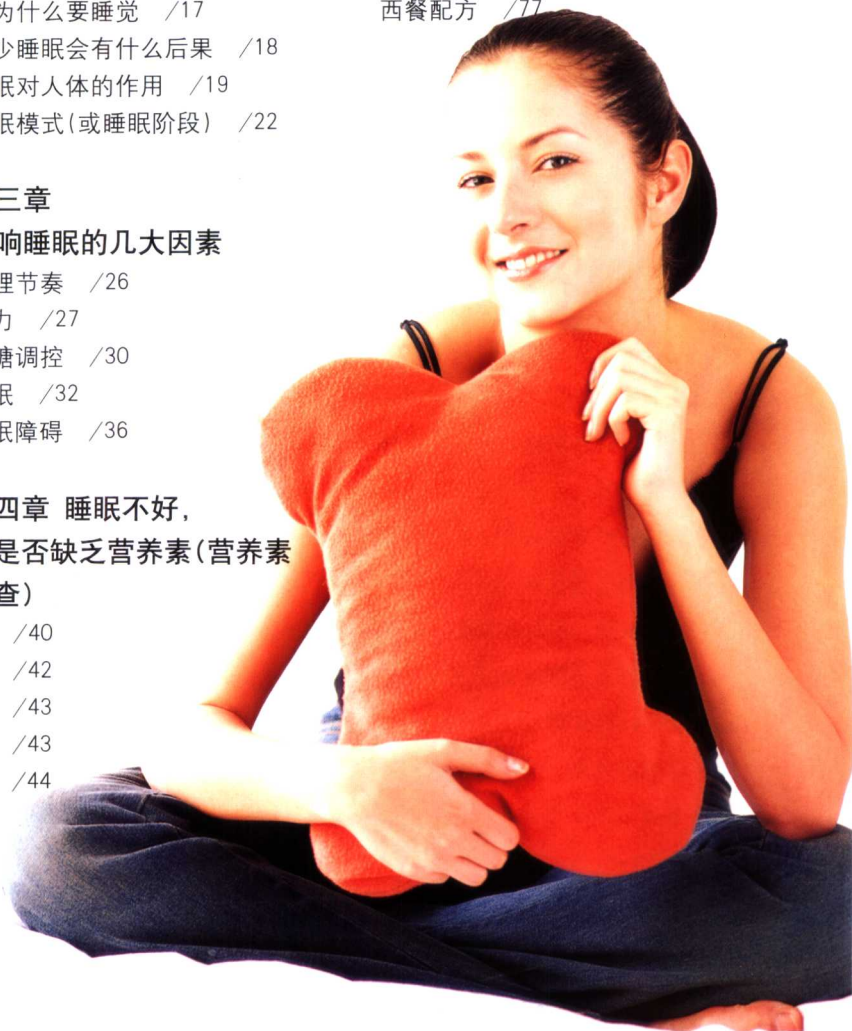
提升睡眠质量的营养素和药草 /66

第六章

提高睡眠质量的饮食配方

中餐配方 /70

西餐配方 /77





绪 言

睡眠——在理想的情况下，会自然而然地发生。然而睡眠的质量却受到诸多因素的影响。我们一生有将近 $1/3$ 的时间在床上度过——休息、睡眠和做爱——但是我们对生命中这一重要部分却很少从功能和生理方面去关心它。

人们常常会在睡眠方面产生诸多问题，但经常只对这些产生的问题进行了简单的辅助治疗。改变生活方式，补充或避免某种或某类食物，减少刺激，所有这些措施会有一定的作用。然而，很少有人从营养学的角度去阐述这一问题，我们觉得该是对它进行纠正的时候了。

很久以前，我们就懂得正确的营养对我们的全身健康产生着重要的影响。然而近来营养有效吸收的问题却困扰了许多人。大多数情况下人们会去鼓吹某一种营养素的特殊功效，这在某种程度上促使我们许多人决定去补充这种营养素，并等待奇迹的发生。但是我们必须牢记，营养的功效是合成的——即多种营养素共同产生效果而不是单一的——因此，提高某一种营养素的摄入并不是总能产生预期的效果。



我们应该经常检查对我们健康造成损害的潜在原因，并逐渐去调整身心的平衡。例如，你若晚上失眠，可以服用褪黑激素，它能帮助你很快进入梦乡，但它并不能使你了解为什么你会有睡眠障碍。失眠可能还会由其他因素造成。如果只单纯治疗失眠，可能会掩盖其他的症状。

本书将告诉你如何检测睡眠方面所出现的障碍，并且着重解释上述障碍产生的潜在原因，向你阐明为什么营养是一个强有力的、有效的治疗方法以及营养如何提高睡眠质量。**SW**



第一章 睡眠问题调查表

有很多因素会影响我们睡眠的质量。生活中，我们在不同的地方都有过轻度的睡眠障碍或睡眠被打断等经历。众所周知，随着年龄的增长，我们睡眠所需要的时间也会相对减少。也就是说随着时间的推移，我们身体自我恢复的节奏变慢了。然而，休息或轻度的打盹对我们都非常有益，因此我们不应该忽视这一点。请看下面的与睡眠问题有关的调查表，回答适合于你的问题，检测一下你睡眠的质量。

激素水平

激素是一种化学“信使”，控制着我们身体功能的正常发挥，调节着我们的生理节奏(或24小时生物钟)、压力以及情绪，因此，激素水平对我们的睡眠模式产生着重要的影响。

问题调查

女性

1. 你是否在睡眠时服用过任何药物，如抗抑郁剂？
2. 你是否患过乳房触痛？
3. 在你的家族中，是否有人患过乳腺病、卵巢癌和子宫癌？
4. 你是否在最近5年内的任何时候出现过闭经现象(有规律月经的终止)？
5. 你的体毛是否生长过密？

男性

1. 你是否出现脱发或秃顶现象？
2. 你体重的增加是否都围绕着身体的中间部分(主要是腹部)？
3. 与过去相比，你是否出现过明显的性欲减退？
4. 最近几年，你的体重是否出现原因不明的增长？
5. 你是否经常服用抗压药、抗抑郁药和镇静剂？
6. 你是否注意到体毛和面部的毛发有过变化？
7. 你是否连续两年以上服过类固醇的药物治疗气喘、湿疹或其他消炎药？

问题解答

如果上述问题你回答“是”的有两个以上，那么说明你的身体可能正在承受很大的压力，而压力是导致激素水平紊乱的主要原因，因为身体的每一个系统都可能受到它的影响。因此，调整压力对恢复平衡的激素水平很重要。

血糖水平

保证休息和一个良好睡眠所需要的能量取决于我们消化和吸收的食物。血糖平衡和抑制情绪波动是避免失眠和防止出现其他睡眠障碍的关键因素。

问题调查

1. 你每天是否有过几次疲劳的感觉?
2. 你是否爱吃甜食?
3. 你是否经常有止不住的口渴等症状?
4. 你是否容易烦躁或发怒?
5. 你是否很难容忍对方?
6. 一天结束后, 你是否感觉很疲劳?
7. 睡醒之后, 你是否感觉睡眠不足?
8. 你是否感觉过头晕或轻度的头痛?
9. 你是否易于昏厥?
10. 你是否每天依靠咖啡和茶来提神?
11. 在你的家族中, 是否有人有过糖尿病病史?

问题解答

如果上述问题你回答“是”的有三个以上, 那么说明你的血糖水平偏低, 你需要检测你的血糖水平并采取措施恢复血糖平衡。



污染物和毒素

污染物和毒素一旦在体内积聚过多，会影响我们清醒和睡眠时体内神经传导素之间的微妙平衡。



问题调查

1. 你是否每天吸烟超过 5 支？
2. 你是否每天喝酒？
3. 你是否服用过一些兴奋类药物？
4. 你是否正在服用处方药？
5. 你的牙齿是否有过汞合金的填充物？
6. 你是否居住在繁忙、密集的建筑区？
7. 你是否长期置身于汽车和交通工具的尾气中？
8. 你是否在电视或直观显示装置前面呆过很长时间？
9. 你的工作是否需要经常接触化学用品，如手拿或鼻子吸入等？
10. 你的居住区是否靠近电缆塔或移动电话发射台？
11. 你是否长时间使用手机？

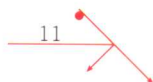


问题解答

如果上述问题你回答“是”的有三个以上，那么说明你的体内可能积聚很多的污染物、毒素和自由基，这些都会给身体和肝脏增加过多的负担，因此，你需要尽量减少体内污染物、毒素的积聚。虽然环境不同程度的污染无法避免，但是，有些污染物和毒素我们却可以控制，如咖啡因等刺激物（咖啡、茶、巧克力或碳酸饮料含有咖啡因，而且有些药物也含有它）。

饮食营养

好的饮食结构有利于保持我们整个身体的健康和维持身体的正常运转（务必记住：身体的修复一般是在睡眠时进行的）。



问题调查

1. 你是否大量食用加工或速食食品?
2. 你是否经常吃油炸食物?
3. 你是否患有便秘?
4. 你是否服用过抗酸剂治疗消化疾病?
5. 你是否每天饮用两杯以上的茶或咖啡?
6. 你是否每天饮用两杯以上的酒?
7. 你是否经常醉酒?
8. 你是否患有肠胃胀气?
9. 你的饮食中是否缺乏丰富的奶制品?
10. 你是否经常饮用罐装的碳酸饮料?
11. 你是否经常食用快餐?
12. 你是否经常摄入大量的巧克力和糖?

问题解答

如果上述问题你回答“是”的有四个以上,那么说明你的饮食营养不平衡,你摄取了太多的垃圾食品。由于许多不正确或不适当的饮食结构会严重影响我们的睡眠质量,比如,我们摄入食物的时间、数量和质量,以及一些极端的饮食结构和吃法,所以你应该改变现在不健康的饮食方式,养成良好健康的饮食习惯。

情感因素

我们的情绪状态对我们的睡眠质量产生着直接的影响。我们经常把遇到的问题带到睡眠中,而不是尽力去缓解它或留待明天解决。然而导致疲劳的各种问题综合在一起会加重我们的抑郁症。抑郁症与5-羟色胺含量过低有关,两者都与我们的失眠有着直接的关系。

问题调查

1. 你是否总是对现在的生活不开心?
2. 你是否经常一个人或独居?
3. 你是否经常发怒或生气?
4. 你是否已到更年期(男性或女性)?
5. 你是否最近失去了与你关系非常密切的人?
6. 你是否与配偶分居或已离婚?
7. 你是否最近刚生完小孩?
8. 你最近是否搬家或换工作了?
9. 你是否缺乏自信?
10. 你是否经常对人际关系感到不满足或不协调?

A man and a woman are lying in bed, looking at each other and smiling. The man is on the left, and the woman is on the right. They are both shirtless. The background is a soft, warm light.

不正确或不适当的饮食结构
会严重影响睡眠质量

问题解答

如果上述问题你回答“是”的超过两个，那么说明你的精神压力很大，你需要释放心情，摆脱精神压力的困扰。睡前保持轻松愉快的心情才能保证有一个良好的睡眠。



压力

压力与焦虑和紧张之间有着一种极为复杂的关系，它会影响我们睡眠的连续性。压力和血糖水平之间也有着一种密切的联系，因为当身体遭受压力时，体内会释放一种皮质醇的激素，使血糖升高，导致失眠。看看下列问题，哪些因素可能会影响你的休息：

问题调查

1. 当你有时间休息时，你却发现很难放松？
2. 你是否从不设法从自己繁忙的作息时间表里挤出一些时间休息？
3. 你是否同时执行着几项任务？
4. 你是否容易发脾气？
5. 你是否常因疲劳或繁忙的日程而放弃锻炼？
6. 你是否每月至少有一次长距离的飞行？
7. 你是否患过失眠？
8. 你是否经常工作至深夜？
9. 醒来之后，你是否感觉急躁，需要更多的睡眠？
10. 你是否半夜常常醒来？

问题解答

如果上述问题你回答“是”的有三个以上，那么说明你的压力真是太大了，你需要停下来休息一下了。俗话说，磨刀不误砍柴工，身体放松才能保证良好的睡眠，休息好了才能保证工作的质量。

心脏健康

心脏和心血管对我们的睡眠质量有深刻的影响，同时也和一些疾病，如睡眠窒息等有着联系。心悸、高血压和心绞痛都影响我们睡眠的深度和睡眠模式。

问题调查

1. 你最近是否患过心绞痛或严重的心脏疾病？
2. 你是否发现自己爬楼梯后会上气不接下气？
3. 你的身体是否没有原来健康？
4. 你的血压是否高于 120/80 毫米汞柱？
5. 你是否从事过有规律的锻炼，使你的心跳加快持续的时间每次超过 20 分钟？
6. 你是否四肢冰凉？
7. 你的体循环是否不畅？
8. 你是否患有静脉曲张？
9. 你是否患过心悸？
10. 你是否在食物中添加过多的食盐？

问题解答

如果上述问题你回答“是”的有三个以上，那么说明你需要关注一下你的心血管健康了。不幸的是，我们的生活方式和饮食习惯经常妨碍着我们心脏的最佳健康。不过，我们可以采取大量的补救措施来改变这种情况。



第二章

睡眠为什么对你很重要

大家已经认识到，我们生活在一个被剥夺睡眠的时代，因为我们在工作和必需的家庭生活方面所取得的成就同我们白天尽可能地保持头脑清醒和思维敏捷有着密切的联系——但是我们的身体要付出什么样的代价呢？只有在睡眠时，我们才能通过每天从饮食中所摄入的蛋白质释放的氨基酸来重新修复我们的身体。睡眠时有一个特殊的阶段，即快速动眼阶段睡眠，它能使我们的免疫系统释放出更多的免疫细胞。如果没有这个重要的睡眠阶段，我们的免疫系统不可避免地将出现衰退，缺乏保护。身体的虚弱和睡眠的平衡通过肾上腺所分泌的两种皮质类固醇——皮质醇和肾上腺素而得以调节。这两种激素能使我们早上及时醒来，同时也是调节我们压力的主要激素。当一个人过度疲劳时，白天体内会有规律地分泌这些激素，然而当肾上腺疲劳而无法分泌充足的皮质醇和肾上腺素时，它们早晨使人醒来的能力便被削弱了。如果你早晨醒来的时候感觉非常疲劳，这便是肾上腺疲劳的一个主要症状。