

一夜好眠 食在重要



✗ 失眠地雷
高脂飲食

✗ 失眠地雷
辛辣刺激食物

✗ 失眠地雷
酒精

✗ 失眠地雷
咖啡因



✓ 助眠飲食
富含色胺酸的食物
(富含色胺酸的食物如乳製品、
堅果類(葵花子、芝麻、南瓜
子、蜂蜜、雞蛋等。)

✓ 助眠飲食
富含纖維的
碳水化合物的食物
(如一份水果或麥片粥)

✓ 助眠飲食
富含γ-胺基丁酸
(GABA)的食物
(因此可多攝取富含GABA之
食物,如發芽米、薑菇類、
納豆、番茄、味噌、南瓜、
高麗菜、泡菜等)