

涓 杓瀛兼姝组 - 涓 洙鏼ユ洙鎼伴楸鏼朵簔 - 鍖 儿 棉 锦 冬 汉 绉 惧 脍 浜 ゆ 稊 米饭是最好的催眠剂

健康

浣漏

鑒賤龔浜庸細2007/09/11 15:31

米饭是中国人最传统的主食。也许就因为它过于“正统”，所以在宵夜时，很少有人想到它。不过，最新研究却发现，也许米饭才是宵夜的最佳选择，因为它具有很好的“催眠”作用，这一成果受到许多营养学家的支持。

澳大利亚悉尼大学的研究人员们挑选了一组男性进行研究后发现，睡前4小时吃泰国香米后，受试者平均9分钟睡着；睡前1小时吃泰国香米后，平均15分钟睡着；睡前4小时吃长谷粒米的入睡最慢，平均大约18分钟睡着。研究者表示，米饭能促使大脑释放两种促睡眠的化学物质：色氨酸和血清素，因此让人们更容易入睡。这项结果发表在近期的美国《临床营养学杂志》上。除了米饭外，面包、小米粥等也是不错的选择。

而咖啡、可乐、茶等带有刺激性的饮料，则不利于睡眠。还有人认为饮酒有助于睡眠，但酒诱导的睡眠并不持久，醒后就很难入睡。因疲劳过度引起失眠，可吃些苹果、香蕉和梨。