

许多人认为睡前吃东西对身体不利，尤其是注意身材的女性，更觉得睡前吃东西不容易消化，会影响身材，其实，有些食物在睡前吃却有助于睡前放松，提高睡眠质量。

1、香蕉

香蕉实际上就是包着果皮的“安眠药”，它除了含有丰富的复合胺和N-乙酰-5-甲氧基色分幛猓啮垢挥心苳喜∪夥潘儂拿尽？

2、菊花茶

菊花茶之所以成为睡前配制茶饮品的首选，主要是因为其柔和的舒眠作用，是凝神静气的最佳天然药方。

3. 温奶

睡前喝杯温奶有助于睡眠的说法早已众人皆知，因为牛奶中包含一种色氨酸，它能够象氨基酸那样发挥镇静的功效。而钙能帮助大脑充分利用这种色氨酸。将温和的牛奶盛在奶瓶中，那更会带给你一种回到幼年的温馨之感，轻轻地告诉你“放松些，一切都很好”。

4、蜂蜜

大量的糖份具有兴奋作用，但是少量的葡萄糖能够适时地暗示大脑分泌orexin(苯基二氢喹唑啉)，这是一种新发现的与思维反应相关的神经传递素。所以滴几滴蜂蜜到温奶或者香草茶中也是有助于睡前放松的。

5、土豆

一个小小的烤土豆是不会破坏你的胃肠道的，相反它能够清除那些妨碍色氨酸发挥催眠作用的酸化合物。如果混合温奶做成土豆泥的话，效果会更加的棒哦！

6、燕麦片

燕麦是很有价值的睡前佳品，含有富足的N-乙酰-5-甲氧基色胺。煮一小碗谷类，加少许蜂蜜混合其中是再合适不过了。试试大口大口的用力咀嚼，足以填补你的牙洞了。

7. 杏仁

杏仁同时含有色氨酸和松缓肌肉的良药——镁。所以吃少量的利于心脏健康的坚果也是催眠的又

一妙招喔！

8、亚麻籽

亚麻籽可称作“ 振奋情绪的天然食品 ”，富含Omega-3和脂肪酸。当你的生活遇到阻碍，情绪低落之时，不妨试着在你的舒睡燕麦粥上洒上两大匙的亚麻籽，也许会产生意想不到的效果。

9、全麦面包

一片土司，搭配茶和蜂蜜，能够帮助人体释放一种胰岛素，这种胰岛素能够使得色氨酸达到人脑并在那转化为复合胺。就好像有人在耳边低语：“ 是时间睡觉了喔 ”。

10、火鸡

每到感恩节，人们都能打上香香的盹儿，这些都归功于火鸡，它被认为是色氨酸的最好来源。但是这也只是现代民间传说而已。当你的胃基本处于空腹状态而非饱腹，有相当的碳水化合物而非大量蛋白质时，色氨酸就会开始工作了。深夜在若干全麦面包上放上一两片薄薄的火鸡切片，也许你会在厨房就开始你的睡眠之旅。

假如以上的食物都不能有助于你进入梦乡，也许你得检查一下你的睡眠习惯，到底是什么原因让你在深夜仍然保持那么兴奋的状态。