

睡前4小时吃米饭睡得香

健康

浣淖

鎏戔戔浜庸細2007/04/07 16:15

澳大利亚最新一项研究显示，为了更快入睡，你可能需要睡觉前四小时吃米饭。

悉尼大学Chow博士等研究了12名18～35岁没有睡眠问题的健康男性，他们在睡眠实验室里待了3晚，间隔1周再待3晚。研究者测量受试者血糖和观察上床后多久睡着。测试步骤是：第一步“吃”，禁食5小时后进食，研究者提供的食物（米饭和蒸熟的蔬菜加番茄酱）每晚都一样。但是米饭的种类和进食时间不同。

一顿是泰国香米，在睡前1小时提供；第二顿是泰国香米，在睡前4小时提供；第三顿是长谷粒米，也是在睡前4小时提供。第二步“睡”，尝试所有这三种吃饭方式，每晚吃一种。睡觉的时间由他们自己决定。

实验结果显示，在睡觉前4小时吃泰国香米后最快入睡，平均9分钟睡着；在睡前1小时吃泰国香米后，平均近15分钟睡着；睡前4小时吃长谷粒米后最慢入睡，平均大约18分钟睡着。研究者推测，这些米饭都能提高大脑释放的两种促睡眠的化学物质（色氨酸和血清素），吃升高血糖快的泰国香米更能加速睡眠。