

hi84137983 / May 08, 2011 02:26PM

[蔬果利於改善睡眠](#)

蔬果是我們生活的必需品，每天我們都要進食一定的水果蔬菜來維持身體的營養平衡。但是蔬果還有利於改善睡眠，這樣對那些失眠患者無非是個很好的幫助。那麼，接下來我們來簡單說一些哪些水果有利改善睡眠。

奇異果

奇異果外皮除含有豐富果膠，可降低血中膽固醇，更包含奇異果中百分之八十的營養，因此食用其外皮為最佳地選擇。奇異果中所含纖維，有三分之一是果膠，特別是皮和果肉接觸部分。果膠可降低血中膽固醇濃度，預防心血管疾病。

一項最新的研究表明，每天食用兩顆奇異果，就可以將睡眠品質提高百分之四十！睡眠障礙的產生與中樞神經過度喚起、交感神經過度興奮或是與壓力導致荷爾蒙大量分泌有關。奇異果中含有豐富的鈣、鎂及維生素C，有助於神經傳導物質的合成與傳遞，此外，它還含有其它水果中極為少見的鈣質，具有穩定情緒及抑制交感神經的作用。

奇異果的食療作用

奇異果性寒、味甘酸，入脾、胃經；

有清熱生津，健脾止瀉，止渴利尿的功效；

常用來治療食欲不振、消化不良、反胃嘔吐以及煩熱、黃疸、消渴、石淋、疝氣、痔瘡等症。

葡萄

葡萄中的糖主要是葡萄糖，能很快的被人體吸收。當人體出現低血糖時，若及時飲用葡萄汁，可很快使症狀緩解。

最近有研究證實，葡萄對改善失眠有很好的作用。其原因在於，葡萄中含有能輔助睡眠的物質--褪黑素。褪黑素是大腦中松果腺分泌的一種物質，其與睡眠之間有著密切的關係，晚上是褪黑素分泌旺盛的時期，預示著即將要睡眠了，早晨是褪黑素分泌最少的時候，也就是該睡醒的時間了。所以，它可以幫助調節睡眠周期，使不正常的睡眠情況得到改善。專家還說，葡萄酒中由於含有抗氧化劑和酒精，其所含有的褪黑素含量可能更高一些，更有助於睡眠。

葡萄的其它功效

葡萄不僅味美可口，而且營養價值很高。成熟的漿果中含有15%-25%的葡萄糖以及許多種對人體有益的礦物質和維生素。

葡萄是一種滋補藥品，具有補虛健胃的功效。身體虛弱、營養不良的人，多吃些葡萄或葡萄干，有助於恢復健康，因為葡萄含有蛋白質、氨基酸、卵磷脂、維生素及礦物質等多種營養成分，特別是糖分的含量很高，而且主要是葡萄糖，容易被人體直接吸收。

老年人胃氣虛弱，胃陰不足；或患有慢性胃炎，胃口不好的人，每次飯前嚼食葡萄干6-9克，既能開胃口，又可補虛弱。胃虛嘔吐的患者，可取葡萄汁一小杯，加生姜汁少許，調勻喝下，有止吐的功效。

聲音嘶啞的患者，可取葡萄汁與甘蔗汁各一杯混勻，慢慢咽下，一日數次，也有一定輔助治療的作用。對於高血壓患者，則可取葡萄汁與芹菜汁各一杯混勻，用開水送服，每日2-3次，15日為一療程。

民間用野葡萄根30克煎水服，用於治療妊娠嘔吐和浮腫，有止吐和利尿消腫的功效。還有人用新鮮葡萄根30克煎水喝，用於治療黃疸型肝炎；可以作為一種輔助治療方法。

大棗

大棗又名紅棗、干棗、棗子，起源於中國，在中國已有四千多年的種植歷史，自古以來就被列為“五果”(桃、李、梅、杏、棗)之一。紅棗富含蛋白質、脂肪、糖類、胡蘿蔔素、B族維生素、維生素C、維生素P以及鈣、磷、鐵和環磷酸腺苷等營養成分。其中維生素C的含量在果品中名列前茅，有維生素王之美稱。

大棗中含有蛋白質、糖、維生素C、鈣、磷、鐵等有益物質，具有補脾安神的作用，晚飯後用大棗加水煎汁服用或與百合煮粥食用能加快入睡時間。

大棗的其它功效

- 1、失眠：大棗20枚，蔥白7根，煎湯，睡前服。
- 2、高血壓：大棗10枚，洋蔥30克，芹菜根20克，糯米適量，煮粥食用。
- 3、神經衰弱：大棗10枚，枸杞15克，水煎半小時，再將雞蛋兩只打入同煎，至熟食用，每日兩次。
- 4、貧血：大棗50克，綠豆50克，同煮，加紅糖適量服用，每日一次，15天為一療程。
- 5、月經不調：大棗20枚，益母草、紅糖各10克，水煎服，每日兩次;或大棗5枚，生姜2片，桂圓肉適量，同煮食，每日一次，連服數日。
- 6、食欲不振、消化不良：大棗10枚(炒焦)，橘皮10克(或陳皮4克)，共放保溫杯內，沸水衝泡10分鐘，飯前飯後代茶飲。
- 7、腹瀉：大棗10枚，薏米20克，干姜3片，山藥30克，糯米30克，紅糖15克，共煮粥服食。

香蕉

香蕉對失眠或情緒緊張者也有療效，因為香蕉包含的蛋白質中，帶有氨基酸，具有安撫神經的效果，因此在睡前吃點香蕉，多少可起一些鎮靜作用。

香蕉的其它功效

1. 香蕉性寒能清腸熱，味甘能潤腸通便，可治療熱病煩渴等症;
 2. 香蕉含有大量糖類物質及其他營養成分，可充飢、補充營養及能量;
 3. 香蕉能緩和胃酸的刺激，保護胃黏膜;
 4. 香蕉果肉甲醇提取物對細菌、真菌有抑制作用，可消炎解毒;
 5. 香蕉中含血管緊張素轉化酶抑制物質，可以抑制血壓的升高;
 6. 小孩便秘時吃香蕉也有通腸胃的好處。
 7. 香蕉中大量的碳水化合物、膳食纖維等可以防癌抗癌。
-