



- Pakar pemakanan buah pinggang Republik China
- Pakar Pemakanan Rangkaian Rawatan Kongsi Diabetes Kota Taipei
- Pakar pemakanan pengurusan berat badan

Lin Yuru Pakar Pemakanan

Ketua Jabatan Pemakanan Hospital Universiti Perubatan Taipei

WIRA ANTI-PENYAKIT DAN ANTI-PENUAAN – MELATONIN

Kualiti dan kuantiti tidur, diet dan faktor fisiologi sebenarnya berkait rapat. Makanan yang kita makan mengandungi banyak khasiat yang boleh membantu kita tidur dengan lebih lena. Seperti yang kita sedia maklum, melatonin bukan sahaja pembantu yang baik untuk menggalakkan tidur, tetapi juga elemen penting untuk menyesuaikan jet lag, melegakan tekanan, menguatkan fungsi imun, dan melambatkan penuaan. Di antara banyak khasiat bantuan tidur, kami mengesyorkan "triptofan", iaitu prekursor melatonin. Melatonin dihasilkan oleh serotonin yang dirembeskan pada siang hari. Jika rembesannya sedikit, amatlah sukar untuk tidur. Adalah disyorkan untuk makan lebih banyak makanan protein yang kaya dengan triptofan, seperti susu soya, susu, kacang, telur, dan ikan berkualiti tinggi.

Pengesyoran kedua ialah GABA, sejenis asid amino yang digelar "asid gamma-aminobutyric", yang kaya dalam beras perang yang bercambah, terung, tomato, kentang dan sayur-sayuran lain. Apabila saraf terlalu teruja lantas menyebabkan ketegangan, kebimbangan, kemurungan, insomnia dan gejala lain, GABA boleh menyelaras sejajar dengan masa, supaya sel-sel saraf yang terlampau teruja menjadi stabil, membantu otak berehat, dan menjadikan keadaan fizikal dan mental lebih tenang, damai dan lega.

"Manual Garis Panduan Pemakanan Harian" yang diterbitkan oleh Pentadbiran Kesihatan Kebangsaan Kementerian Kesihatan dan Kebajikan Taiwan merangkumi 6 kategori makanan dan merupakan penunjuk diet terbaik yang patut dirujuk. Bijirin penuh, rizom, kaya dengan kumpulan vitamin B, boleh makan 1.5-4 mangkuk; kacang, telur, ikan, daging, mengandungi triptofan, boleh mengambil 3-8 hidangan; sayur-sayuran, mengandungi kalium, magnesium dan nutrien lain, boleh mengambil 3-5 hidangan; Buah-buahan, mengandungi vitamin C, boleh diambil 2-4 hidangan; produk tenusu, mengandungi kalsium, boleh diambil 1-2 cawan; minyak, kacang dan bijih, mengandungi triptofan, boleh mengambil 3-7 sudu teh.

Pemakanan dan kualiti tidur sememangnya berkait rapat. Selain mengambil makanan yang betul, kita juga harus memberi perhatian kepada tabiat pemakanan. Kami menggalakkan orang ramai menggunakan pemanis semula jadi, makan secara teratur dan mengambil lebih banyak bijirin penuh, ikan laut dalam dan teh tanpa kafeina. Pada masa yang sama, penghidap insomnia juga diingatkan supaya tidak makan makanan bergula tinggi dan makan serta minum sebelum tidur, supaya tidak terlalu kenyang dan mudah kembung perut. Elakkan melewati sarapan pagi dan karbohidrat kalori kosong, agar tidak menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi, dan jangan minum minuman beralkohol sebelum tidur. Selepas alcohol dimetabolismekan, ia akan menyebabkan masalah mudah terjaga dan mengurangkan tidur yang nyenyak.

