

旅游宝典：10种食物最适宜在睡前吃导游资格考试 PDF转换
可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/633/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E5_AE_9D_E5_c34_633443.htm id="mqjp" class="kklk" style="word-break:break-all.">

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-甲氧基色胺之外，还富有能使肌肉放松的镁。

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！来源

：www.100test.com

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。来源：考试大

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。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com