

酒精讓你睡得著，卻睡不好！

IG秒懂營養學



研究顯示飲酒

雖使人感到放鬆與想睡，卻會降低睡眠品質  
因此宿醉總會讓人覺得身體疲勞

# 色氨酸

IG:秒懂營養學

合成褪黑激素的原料

幫助入睡、調節生理時鐘

合成血清素的原料

舒緩憂鬱、焦慮與沮喪

全穀雜糧



大紅豆



小麥胚芽



鷹嘴豆

乳品



奶類



優格



起司

蔬菜



海藻類



菇類



苜蓿芽

堅果種子 & 油脂



亞麻仁



腰果



黑芝麻

水果



柿餅



榴槿



釋迦

豆魚蛋肉



雞蛋



秋刀魚



黃豆