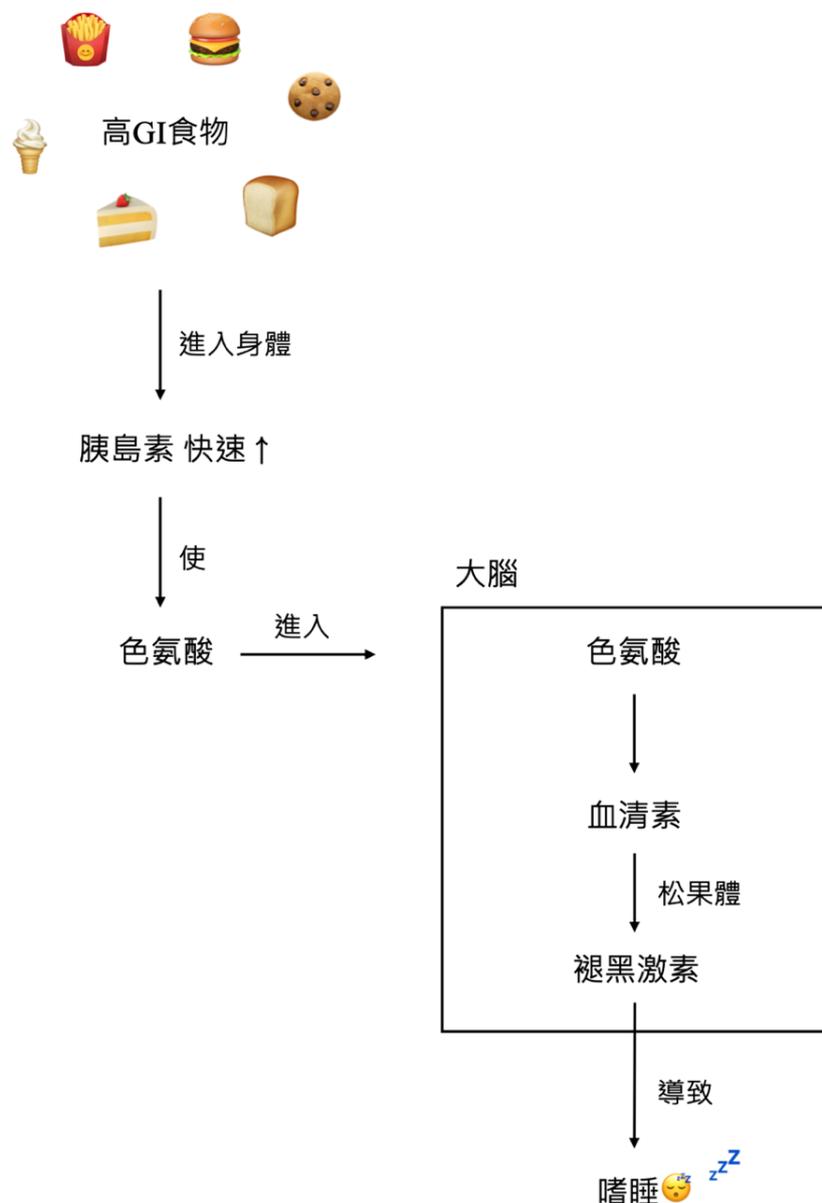




## 餐後嗜睡的原因並不是如此，那又是為何呢？

簡單來說，你吃下的食物的成分，經過一連串反應後，在體內的最終產物之一是一個會讓人想睡覺的賀爾蒙——褪黑激素（褪黑激素掌管人體的生理時鐘與晝夜規律，可在醫師指示下服用，治療失眠）。在眾多食物中，使人血糖很快上升的食物（高升糖指數/高 GI 食物），會比一般食物更容易使人感到疲倦，這是因為和攝食後使血糖上升較緩慢的低 GI 指數食物相比，高 GI 指數食物因為使人的血糖很快地升高，身體會更快速的分泌更多胰島素，好促進細胞利用葡萄糖作為能量，或是儲存成肝糖以供未來使用，使血糖回到標準值；胰島素除了會促進吸收和血液中葡萄糖使用外，還會使一個特殊的氨基酸——色氨酸（蛋白質中富含這種氨基酸），進到大腦，進到大腦的色氨酸會轉化成血清素，再由松果體進一步變成褪黑激素，如此一來，昏昏欲睡的感覺就來報到了。



## 餐後嗜睡是逃避不了的命運？！

高 GI 指數食物的特點通常是，富含醣類、缺少纖維質、脂肪和蛋白質，而同時具有高熱量與高糖份的精緻食品，例如麵包、義大利麵、炸薯條、蛋糕、餅乾、冰淇淋等，就完全符合這個「犯罪特徵」。既然我們已經抓到使人餐後嗜睡的元兇，那最簡單的方法就是減少對他們的攝取啦！雖然許多人會選擇用喝咖啡來提神，但不喝咖啡或是不能攝取咖啡因的人還是大有人在，所以下次若想不喝咖啡也可以一整天保持元氣滿滿，稍微改變一下自己的菜單組合、均衡飲食，或許會是個不錯的選擇，也能配合到減醣的健康飲食潮流，既省錢又健康。

## 我壓力山大就是想吃精緻澱粉但我也不能睡怎麼辦？

人家常說魚與熊掌不可兼得，但沒關係，只要把咖啡提前在餐前喝，是可以稍稍抵抗高 GI 食物的嗜睡攻擊的。咖啡因的結構和會促進睡眠的腺苷類似，當先攝取咖啡因時，咖啡因會和腺苷競爭受體，先佔住本應和腺苷結合的位置，如此一來，腺苷無法和受體結合，身體就不會被促進睡眠而保持清醒了。

## 參考資料

參考資料：

1. 胰島素是什麼？人工胰島素的種類與注意事項  
<https://helloyishi.com.tw/diabetes/type-1-diabetes/insulin/>
2. 【好眠筆記】褪黑激素，能延緩老化、預防癌症？！  
<https://www.commonhealth.com.tw/article/61504>
3. 褪黑激素是否值得一試？ 治失眠、入睡快只對 2 類人有效  
[https://www.healthnews.com.tw/blog/article/47377/褪黑激素是否值得一試%E3%80%80治失眠入睡快只對 2 類人有效](https://www.healthnews.com.tw/blog/article/47377/褪黑激素是否值得一試%E3%80%80治失眠入睡快只對2類人有效)
4. 你怎麼每次吃完飯後就想睡?就是這兩種營養素混和造成的  
<https://www.sportsplanetmag.com/article/desc/200005608>
5. Health Check: 'food comas', or why eating sometimes makes you sleepy  
<https://theconversation.com/health-check-food-comas-or-why-eating-sometimes-makes-you-sleepy-44355>
6. EATING PROTEIN AND SALTY FOODS AT LUNCH CAUSES FOOD COMAS, SAYS NEW STUDY  
<https://www.independent.co.uk/life-style/food-and-drink/protein-salty-food-diet-lunch-food-comas-afternoon-meetings-work-office-health-lifestyle-a7521306.html>

7. Thanksgiving Mystery: Does Turkey Make You Sleepy?

<https://www.nationalgeographic.com/science/article/thanksgiving-mystery-does-turkey-make-you-sleepy>

8. Food Theory: They LIED to You About Food Comas!

<https://www.youtube.com/watch?v=b1EuUkZXp6c>