

失眠 101 問—吃宵夜對睡眠有影響嗎？

有人因為夜間肚子餓而睡不著，認為應該要吃宵夜才會比較好睡，其實是有誤解的！

晚餐儘可能達到七分飽就好，讓消化系統的作業負擔降低，對即將進入放鬆睡眠的生理有很大的幫助。因此更何況距離睡覺時間更近的宵夜呢？

如果真是因為夜間太餓導致夜不成眠，建議可不必要”正式地”吃上一餐，而可以輕食為主，例如水果、蘇打餅乾、牛奶或豆漿，吃到不餓的 3~5 分飽即可。

現在晚上的台北街頭，反而常見到雞排、鹽酥雞等油炸的加工品，請忍住口腹之慾，儘量減少這類不利健康，燥熱難消化的速食品來干擾身體的修復黃金期，第二天的精神及體力恢復效果不佳之外，長期的影響，恐怕也不是慢性病可以說得盡的！

[失眠治療診所-陽光心靈診所](#)