

## 失眠 101 問—哪些飲料會影響睡眠？

原來以前喝水補充身體水份的單純目的，隨著食物多樣化，飲料不單是為了解渴，爲了好喝的目的可能成爲最主要的。

會影響睡眠的飲料？反之，有哪些可提神的飲料，大概就知道是什麼了！含咖啡因是最普遍影響睡眠的飲料成份，例如咖啡、茶、奶茶、可樂等，都含有咖啡因，當然因人的耐受度及代謝速度不同，影響程度會有很大差別。

咖啡的確含量較高，影響睡眠明顯，但年輕族群喜歡喝可樂的大有人在，一喝就是大杯 500C.C.的量，咖啡因也早就超過一杯普通咖啡的咖啡因含量了！

已有睡眠問題的人，建議少喝這類的飲料，若真要喝，可以水稀釋原濃度或將時間提早到白天午餐左右的時間喝，若飯後喝更好，吸收的比例會比較低，愈晚喝，影響睡眠的程度就會提高。

另外有一類的人也該避免喝這類飲料，平日容易緊張或慌的人，因爲咖啡因會使神經緊張、易怒、焦慮甚至到慌的感覺，莫名地陷入情緒風暴或低潮，請改其他放鬆飲料飲用較好。

[失眠治療診所-陽光心靈診所](#)