



助眠6宝

<http://www.firstlight.cn> 2010-09-29

失眠多梦是亚健康的信号，人们常感头晕、乏力、健忘，影响了正常的生活和工作，下面介绍6种可替代药物的助眠食物。

红枣 红枣含有蛋白质、糖、维生素C、钙、磷、铁等，对气血虚弱引起的多梦、失眠、精神恍惚有显著疗效。晚饭后用大枣煮汤喝，或与百合煮粥食用，能加快入睡时间。

小米 小米含有丰富的色氨酸，其含量在所有谷物中独占鳌头。小米熬成粥，临睡前食用，对身体不佳而引起的夜寐不安者特别适用。

蜂蜜 蜂蜜含有丰富的葡萄糖、维生素以及镁、磷、钙等物质，能够滋润和调节神经系统，从而起到促进睡眠的作用。

葵花子 葵花子含多种氨基酸和维生素，可调节新陈代谢，改善脑细胞抑制机能，起到镇静安神的作用。晚餐后嗑一把葵花子，既可以促进消化，又有助于睡眠。

龙眼 龙眼有养血安神作用，每晚取10枚煎汤，睡前服，具有利眠功效。

莲子 莲子能补中养神，治夜寐，晚餐以黄花菜佐膳，能使人熟睡。

[存档文本](#)