

# 睡前一杯热牛奶 真的能安眠？

## 不一定

对于很多人而言，睡前的一杯热牛奶，是有助睡眠的“不二法宝”。但最近一则关于“睡前一杯热牛奶，真的能安眠吗？”的消息引起了不少人的关注和质疑。“睡前喝牛奶对睡眠没作用？”针对网友们的一些疑问，记者向营养科专家雷敏进行求证。雷敏表示，牛奶能安眠这个说法目前存在许多争议，还没有确切的研究证据能够表明牛奶具有显著安眠的效果。

### 说法

#### 睡前一杯热牛奶 真的能安眠吗

做文秘工作的小李是一个不折不扣的“牛奶控”。“我一直认为牛奶有助睡眠，所以每天晚上睡觉前都必须喝一杯热牛奶。”小李说，她从来没有质疑过牛奶助睡眠的“生活真理”，直到她看到“睡前一杯热牛奶，真的能安眠吗？”的消息。

消息称，《食品科学》杂志上有综述说明，认为牛奶有改善睡眠的作用，牛奶中含有的褪黑激素，在实验中表现出对老年人有更好的催眠作用，并能改善次日的日间活动。但另有乳业研究院在《乳业科学与技术》杂志上发表过研究表示，强化褪黑素超高温灭菌牛奶具有改善睡眠作用。但市面上的普通牛奶并没有明确的研究和证据显示牛奶有安眠效果，而具有安眠效果的牛奶，更多的是经过营养或成分强化的牛奶。

“看到这个消息，我都震惊了。难道一直以来人们所认为的‘生活真理’是不科学的。”小李对此消息疑惑不解，希望记者能向相关专家进行求证。

### 求证

#### 专家称睡前一杯热牛奶不一定真的能安眠

对于睡前一杯热牛奶真的能安眠的说法，营养科专家雷敏表示，牛奶能安眠这个说法目前存在许多争议，还没有确切的研究证据能够表明牛奶具有显著安眠的效果。中医食疗学中对牛乳的阐述，也并没有提到安眠功效。

雷敏称，牛奶中含有的 L-色氨酸确实可用于制造诱发睡眠的荷尔蒙-5-羟色胺与褪黑激素。但不只是牛奶，肉类中也广泛含有色氨酸。而一小份食物中含有的色氨酸总量一般并不足以让身体激素水平发生波动。综上所述，牛奶中的色氨酸含量不足以显著安眠。

此外，《美国国家科学院院刊》刊登的一项新研究发现，夜间辗转难眠可能与身体缺钙有关。雷敏表示，牛奶虽然是钙的优良来源，但这也不能证明睡前一杯奶可以有明显改善睡眠的效果，毕竟缺钙也不是一杯牛奶能够解决的问题，通过牛奶补钙也是需要养成一个长期饮用的习惯才能影响体内的钙水平。

### 提醒

#### 牛奶虽好喝 但不适合所有人饮用

现代人工作紧张，生活压力大，不少人都习惯在空暇之余喝杯牛奶缓解压力，但雷敏表示，并不是所有人都适合长期饮用牛奶，有些人饮用后会出现腹痛、腹泻、胀气的症状，这是“乳糖不耐受症”的表现，对于这类患者，可以采用少量多次饮用牛奶、饮用“零乳糖”的舒化奶、饮用酸奶的方法来避免上述症状的发生。

此外雷敏提醒，就是能够饮用牛奶的人，也要注意几点。

不要空腹喝牛奶，空腹喝牛奶不利于营养素的吸收，早晨喝牛奶之前最好吃点饼干、面包、馒头之类，有利于营养成分的充分吸收；煮牛奶切忌文火煮，切忌加热时间长。雷敏说这样容易破坏其中的营养物质，可以短时加温，不要煮沸，会影响牛奶吸收。如果喜欢喝甜牛奶，尽量稍凉后再加糖；牛奶储藏温度低于 0 度时，易出现沉淀物，营养价值也会随之降低，因此不要饮用冰冻牛奶；不要和酸味食物（芒果、菠萝、猕猴桃等）、含酸饮料（果汁、可乐、醋饮料等）同食，易使蛋白质结块，不易消化。不要与含鞣酸食物同食，例如浓茶、柿子，也不利于牛奶的消化；喜欢晚上饮用牛奶的人，最好在傍晚或临睡前一小时到半小时饮用牛奶。（檀亚楠）

