
研究人员发现了能快速改善睡眠的方法

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/36285.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

研究人员发现了能快速改善睡眠的方法。改善睡眠或许可以简单到多吃果蔬即可实现。从数羊到尝试白噪音，人们探索过无数改善睡眠的方法。然而，睡眠不佳仍在持续造成严重危害，影响心脏代谢健康、记忆力、学习能力、工作效率、情绪平衡甚至人际关系。

近日，美国芝加哥大学医学院和哥伦比亚大学的研究人员发现，白天摄入更多果蔬与当晚更安稳、更高质量的睡眠存在关联。相关研究成果发表于《睡眠健康》。



研究表明，白天摄入更多果蔬能让人在夜间获得更优质、更深入的睡眠。图片来源：Shutterstock

?

调整饮食或许能成为一种新颖、天然且经济高效的助眠方法。该论文通讯作者、芝加哥大学睡眠中心主任Esra Tasali表示，这项研究揭示的时间关联性与客观测量结果，为填补关键公共卫生知识空白迈出了重要一步。

既往研究表明，睡眠不足会促使人们选择更不健康的饮食模式，通常表现为摄入更多高脂肪和高糖分食物。然而，尽管睡眠影响着健康状态与工作效率，科学家对反向机制（即饮食如何影响睡眠本身）的认知却极为有限。

虽然早期研究已将果蔬摄入量与人们自我报告的睡眠质量提升相关联，但本研究首次揭示了日常饮食与客观测量的睡眠质量之间存在当日关联性。

在这项研究中，健康的年轻受试者通过应用程序记录每日饮食，并佩戴腕部监测仪追踪睡眠状况。科学家分析了一项名为睡眠碎片化的指标，该指标可捕捉夜间醒来次数及深浅睡眠阶段的转换频率。

结果显示，受试者的日常饮食习惯与当晚睡眠质量密切相关。摄入更多果蔬及全谷物等复合碳水化合物的人群，享受深度睡眠的时间更长且更少被打扰。

根据研究团队分析，达到美国疾控中心每日五份果蔬推荐量的人，其睡眠质量平均比完全不摄入果蔬者提升16%。

16%的差异具有显著统计学意义。Tasali指出，在不足24小时内观察到如此显著的变化令人惊叹。

未来研究将验证这种关联是否存在因果关系，探索其中的生物机制，并在更广泛多元的群体中验证结果。尽管如此，研究人员表示现有证据已强有力支持将果蔬与全谷物作为日常习惯，以促进长期睡眠健康。

人们经常问我，有没有什么食物能帮助改善睡眠。论文共同通讯作者、哥伦比亚大学睡眠与昼夜节律研究中心主任Marie-Pierre St-Onge表示，细微改变就能影响睡眠。这赋予了人们主动权，更好的休息质量就掌握在你自己手中。（来源：中国科学报 张晴丹）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2025.05.003>

作者：Esra Tasali 来源：《睡眠健康》

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发