

好累睡不著? 益生菌補充可改善失眠?

營養師：王貝文

近期有許多與睡眠保健相關的營養品出現，到底這些營養品的補充對於睡眠品質是否真的有改善的效果?

與睡眠品質相關的理論來自「腦腸軸(Gut-brains axis)」，大腦與腸道的連結是雙向作用的，大腦神經系統功能的調控會影響腸胃道的平衡；而腸道菌相(好菌和壞菌的平衡)，也會經由神經與血液作用影響大腦功能的調控。最近的研究報告指出，腸道中有些特殊菌種如 ProGA28[1]會對睡眠品質有所幫助。

人體入睡相關神經傳導路徑有兩條，一是多巴胺，二是血清素，近期研究發現，益生菌能夠幫助睡眠的路徑與色胺酸、血清素相關。色胺酸約有 90%是由腸道益生菌製造，透過此路徑可以生成血清素，天色轉暗時身體會製造褪黑激素以誘導睡眠。

目前能改善失眠的菌種大約一、二十種，均為專利菌，所謂專利菌株是經過人體試驗成功的菌株。一般民眾並不熟悉專利菌的相關研究，建議挑選時須留意是否標示專利菌種的名稱(英文+數字)，以確保益生菌種有幫助睡眠的效果，且成分是越單純越好。

須注意的是，助眠益生菌只是提供身體合成血清素的原料，讓身體慢慢累積足夠的褪黑激素，仍須搭配健康飲食、規律的生活作息，才能逐漸改善失眠，並不會像安眠藥物可即時有助眠效果喔!

參考資料:

1. Lai CT, Chen CY, She SC, Chen WJ, Kuo TBJ, Lin HC, Yang CCH. Production of Lactobacillus brevis ProGA28 attenuates stress-related sleep disturbance and modulates the autonomic nervous system and the motor response in anxiety/depression behavioral tests in Wistar-Kyoto rats. Life Sci. 2022 Jan 1;288:120165. doi: 10.1016/j.lfs.2021.120165. Epub 2021 Nov 22. PMID: 34822793.