



找回好眠的秘訣

輕鬆紓壓，幸福入睡！



邱薇儒 營養師

- 中國醫藥大學營養系 碩士
- 中華民國糖尿病衛教師證照
- 百大企業營養健康講座
- 保健食品研發集團營養師

現代生活節奏快，壓力無處不在，無論是學業、工作還是家庭，每天的壓力都可能讓我們難以入睡，翻來覆去睡不著。長期下來，不僅精神和效率受到影響，還會讓我們的健康亮紅燈。

睡眠不足不僅讓人無法集中注意力，工作效率大打折扣，還會引起身體發炎，使肌膚變得暗沉蠟黃、乾燥、長痘痘和粉刺，加速老化。更嚴重的是，長期睡眠不足更可能導致高血壓、腦中風、失智症和心肌梗塞...等嚴重疾病。

精力充沛 迎接每一個美好的早晨

選擇對的成分
讓我們天天快樂，夜夜好眠

普羅旺斯亞維農 神奇不老香瓜

你聽說過普羅旺斯亞維農的“不老香瓜”嗎？亞維農是法國的香瓜之都，村民們發現當地特有的香瓜經過長達30天的存放，竟然依舊保持著新鮮的好品質，完全不同於一般的香瓜！



幫助入睡 提升睡眠品質

探究背後的秘密，原來這種香瓜富含SOD超氧化物歧化酶，是抗氧化界的頂級明星！香瓜SOD能提供超強防護效果，一個SOD能抵禦100萬個自由基的攻擊，避免細胞受到傷害！還因其極強的抗氧化能力，有著意想不到的健康益處！實驗證實，這種香瓜可幫助改善失眠、舒緩壓力，讓你輕鬆入睡。更厲害的是，不老香瓜還能全面對抗老化症狀，提升肌膚抗UV能力[1]、提升行動能力、認知能力和注意力[2]，讓整體的生活品質更加分。



更年期的最佳良伴 啟動青春基因的調節密碼！

西洋牡荊(聖潔莓)

其名字帶有純潔和聖潔的意涵，被譽為天然的荷爾蒙調節劑，不僅是歐洲婦女調養身體的秘密武器，更是從古至今的營養聖品！研究顯示，聖潔莓萃取物中富含天然的植物黃體，對緩解中、重度經前症候群效果顯著，尤其在改善負面情緒方面[3]。



研究發現，聖潔莓萃取物能夠調節激素分泌，改善經前症候群和不規則月經週期[4]。如今，聖潔莓萃取物廣泛應用於更年期保健食品中，研究表明，它能降低更年期熱潮紅，改善睡眠質量[5]，讓您神采飛揚，每天都充滿快樂與活力！





減輕壓力 放鬆身心

GABA是紓壓舒眠的熱門素材！研究顯示，GABA能影響早期的睡眠階段，縮短入睡時間，從而大幅改善睡眠品質[6]。除了幫助睡眠，GABA還有減輕壓力的效果[7]。

麩胺酸發酵物(含GABA)

無論是工作壓力還是生活煩惱，GABA都能幫助減輕負擔，放鬆心情，享受平靜。更棒的是，因其良好的睡眠和減壓效果，不僅能使我們的精神煥發，更可以讓肌膚擁有好氣色，告別暗沉，由內至外一起變美！



心靈鎮靜黃金組合



紅藻粉(含鈣、鎂)

來自於愛爾蘭西南沿海的大西洋海藻，富含天然鈣、鎂和多種人體所需的微量元素，是紓壓舒眠的關鍵成分！鈣在夜晚扮演著重要角色，能放鬆肌肉，安撫焦躁不安的情緒。鎂可以維持神經穩定，雙效調節，對於淺眠、多夢、睡不著等睡眠障礙都有相當的幫助！

除了優質成分，平時擁有好的生活習慣
每晚睡得更香甜！



- 1 打造舒適的睡眠環境，培養規律的作息：每天固定時間上床和起床，養成規律的睡眠習慣。
- 2 遠離電子產品，放鬆身心：睡前一小時放下手機、電腦，試著讀本書或者聽些輕音樂，讓你的身體準備好進入睡眠模式。
- 3 搭配優質飲食：避免在睡前吃得太多或者喝含咖啡因的飲料。可以選擇一些有助於放鬆的食物，比如溫牛奶、香蕉和蜂蜜，幫助更快入睡。

本文參考資料

1. Carillon, J., Notin, C., Schmitt, K., Simoneau, G., & Lacan, D. (2014). Dietary supplementation with a superoxide dismutase-melon concentrate reduces stress, physical and mental fatigue in healthy people: A randomised, double-blind, placebo-controlled trial. *Nutrients*, 6(6), 2348-2359
2. Egoumenides, L., Gauthier, A., Barial, S., Saby, M., Orechenkoff, C., Simoneau, G., & Carillon, J. (2018). A specific melon concentrate exhibits photoprotective effects from antioxidant activity in healthy adults. *Nutrients*, 10(4), 437.
3. Ma, L., et al., Treatment of moderate to severe premenstrual syndrome with Vitex agnus castus (BNO 1095) in Chinese women. *Gynecol Endocrinol*, 2010. 26(8): p. 612-6.
4. Schellenberg, R., Treatment for the premenstrual syndrome with agnus castus fruit extract: prospective, randomised, placebo controlled study. *Bmj*, 2001. 322(7279): p. 134-7.
5. Rotem, C. and B. Kaplan, Phyto-Female Complex for the relief of hot flushes, night sweats and quality of sleep: randomized, controlled, double-blind pilot study. *Gynecol Endocrinol*, 2007. 23(2): p. 117-22.
6. Yamatsu, A., et al., Effect of oral γ -aminobutyric acid (GABA) administration on sleep and its absorption in humans. *Food Sci Biotechnol*, 2016. 25(2): p. 547-551.
7. Nakamura, H., et al., Psychological stress-reducing effect of chocolate enriched with gamma-aminobutyric acid (GABA) in humans: assessment of stress using heart rate variability and salivary chromogranin A. *Int J Food Sci Nutr*, 2009. 60 Suppl 5: p. 106-13.

