

可治失眠的神奇維生素 B

目前醫學證實，維生素 B6、B12、葉酸及菸鹼酸等維生素 B 群，與睡眠有很大關係。

維生素 B12

維生素 B12 有維持神經系統正常、消除煩躁不安的功能。日本研究也發現，慢性失眠患者服用維生素 B12 後，睡眠情況可獲得改善，一旦停止服用，失眠的問題又回來了；此外維生素 B12 能使難以入眠及常在半夜醒來的人，改善睡眠情況。

維生素 B6

維生素 B6 能夠幫助胺基酸的生成，也能夠減輕女性經前症候。維生素 B6 和維生素 B1、B2 協同作用，幫助人體製造血清素，且幫助色胺酸轉換成菸鹼酸。但若維生素 B6 不足時則色胺酸會轉變成黃尿酸。因此服用色胺酸時必需搭配維生素 B6。

葉酸 (維生素 B9)

懷孕的人都知道要多補充葉酸，因其對胎兒神經系統的發育有很大幫助。醫學研究證實，若無攝取足夠的葉酸(維生素 B9)，會有明顯的失眠症狀，並有健忘和焦慮以及引發精神症病。研究人員表示，缺乏葉酸會導致腦中的血清素減少，造成失眠和憂鬱症的出現。

菸鹼酸 (維生素 B3)

營養師表示，人體如果缺乏菸鹼酸，常會焦慮、易怒，進而導致失眠。維生素 B6 可以幫助製造血清素，而且它和維生素 B1、B2 一起作用，讓色胺酸轉換為菸鹼酸。

醫學上，菸鹼酸常被用來改善因憂鬱症而引起的失眠。阿拉巴馬大學的研究也指出，菸鹼酸能延長快速動眼期的時間，可以延長熟睡的時間，並減少失眠症患者在夜間醒來的次數。

因此，若要真正能對失眠有較大幫助的方式是攝取足夠的色胺酸加上維生素 B 群 (B3、B6)，長期失眠者，需經長的補充足夠的 B 群，才能解決失眠的痛苦。

晚上不能吃 B 群？

維生素 B 群的缺乏容易導致失眠的現象。補充「每日建議劑量」的維生素 B 群，反而對睡眠是有幫助的喔！睡前服用適當劑量的維生素 B 群，並不會造成失眠的現象。但睡前服用高劑量的維他命 B1、B6，反而有可能影響睡眠。過量 B6 可能造成神經失常，如失眠、清楚記憶夢中場景等，過多菸鹼酸 (維生素 B3) 則會引起皮膚過敏。