

## 本地研究：

# 人体可“自制”化合物 改善年长者睡眠与肠道

新加坡国立大学理学院食品科学与工程系金廷垠助理教授介绍，她的科研团队对30名65岁及以上的本地年长者进行了临床实验，发现一种名叫5-HTP的氨基酸能帮助他们提高约25分钟睡眠时间，并能改善睡眠质量。

张俊 报道  
jameszhang@sph.com.sg

本地科学家发现，一种可在人体内生成的化合物既能提高年长者睡眠质量，又可改善肠道功能。

新加坡国立大学理学院食品科学与工程系金廷垠助理教授星期三（8月7日）接受《联合早报》采访时介绍，她的科研团队对30名65岁及以上的本地年长者进行了临床实验，发现一种名叫5-HTP的氨基酸能帮助他们提高约25分钟睡眠时间，并能改善睡眠质量。

她告诉记者：“我们无法从食物中直接获取5-HTP，但通过另一种名叫色氨酸的氨基酸，便可以在人体内生成。”

### 色氨酸可从牛奶鸡蛋肉等多种含蛋白质食品中获得

色氨酸（tryptophan）是大多数含蛋白质食品的常规成分之一，可从牛奶、酸奶、鸡蛋、牛肉、鱼类、燕麦等多种食物中获得。

研究人员发现，5-HTP有助于在大脑中传递神经信号，并能通过“管理”睡眠相关的神经信

号传递活动，增加人们的“睡意”。

金廷垠说，之前关于5-HTP和睡眠的研究基本是动物实验，与人类相关的并不多。

“这种提高睡眠质量的作用在睡眠不佳的个体中尤为突出，我们的发现将有助于使用更多、更安全的饮食策略来改善睡眠，而不是药物。”

除了对睡眠的促进作用，科研人员还在此次实验中发现，5-HTP明显提高了年长者肠道中有益细菌的种类和数量，提升他们的肠胃健康。这也让研究团队开始揣测肠道健康和睡眠质量之间的深层次关联，尽管两者间的相互关系目前尚不明确。

她介绍，至少七名科研人员用了三个月时间完成了该项临床研究，项目也得到了国大杨潞龄

医学院心理医学系的支持。研究成果已于今年1月刊登在欧洲学术期刊《临床营养》（Clinical Nutrition）上。

金廷垠解释，开展这项研究的主要原因是，不少年长者患有睡眠问题，而睡眠不佳会影响生活质量，甚至增加死亡风险。

### 近17%年长者患睡眠问题 关系到慢性病和认知障碍

国大提供的2022年统计数据 displays，接近17%的65岁及以上新加坡人患有睡眠问题，而这又与慢性病和认知障碍等健康问题有直接关系。

国大研究团队表示，下一步将扩大研究对象的年龄范围，尤其是针对那些因焦虑、紧张或过度使用电子产品而导致睡眠问题的年轻人。