

# 港大學者陳偉思：睡眠不足多吃碳水化合物 正常睡眠想吃肥膩食物

## 睡不夠一定變胖？

### 還看飲食習慣

**睡得好 吃得好**

睡得好，吃得好，心情愉快，可說是健康人生三大支柱。事實上，睡眠、飲食和情緒三者，有着相當複雜的緊密關係。在情緒低落時，你可能會輾轉反側徹夜難眠，亦有可能受壓力影響而暴飲暴食。香港大學心理學系助理教授陳偉思，可能是全港唯一聚焦睡眠與飲食交叉研究的心理學者，她與團隊透過邀請有負面情緒化飲食 (NEE) 傾向的參與者進行「睡眠剝奪」實驗，了解和分析他們在睡眠不足狀態下對不同食物的認知反應，和實際的進食情況。團隊希望能拆解睡眠不足導致肥胖風險增加的機制，包括情緒在其中的中介作用，從而為改善和預防肥胖提供更多啟示。

◆香港文匯報記者 陸雅楠



◆陳偉思指出，不是每個人在睡眠不足的情況下都會變得肥胖，這取決於個體差異和對飲食習慣的反應。  
香港文匯報記者黃艾力攝

陳偉思早前接受香港文匯報專訪時表示，過去已有不少研究顯示，睡眠不足是肥胖的一個危險因素，但未能完整了解當中的潛在因果機制。為此，她和團隊進行多項隨機對照試驗，通過讓參與者經歷「正常睡眠」，連續3天只睡4小時到5小時的「睡眠剝奪」，及其後連兩天無限制睡眠「補眠」等狀態，分別研究他們實際進食選擇，對不同食物的認知反應。

### 糖分比重以補眠後最高

在其團隊其中一個實驗中，研究人員分析了參與者在不同睡眠狀態下，不同食物和營養種類的卡路里分布。結果顯示，參與者在睡眠不足時，會較傾向選擇進食碳水化合物，佔其總卡路里攝入的51.9%，明顯高於正常睡眠下的43.5%；正常睡眠下較傾向進食脂肪類食物，佔總卡路里攝入比重有35.7%，顯著高於睡眠不足時的31.1%。糖分比重則以補眠後最高，約佔總卡路里攝入量11%。是次發現說明，睡眠不足對由提示引發的「習慣性飲食」有一定影響。

### 研會否因「睡眠剝奪」壓力增吃多

陳偉思又嘗試進一步探討情緒對睡眠不足和飲食習慣的影響，因此特別篩選了一些可能患有

## 又吃又睡有錢收 實驗超額報名逾30倍

進行睡眠研究，招募參與者是其中一個關鍵。陳偉思坦言，在過程中，團隊曾遇到不少挑戰和趣事，例如實驗中需要比較參與者「睡眠剝奪」和「正常睡眠」狀態下的反應，但港人習慣工作繁忙、夜生活亦多，要確保參與者睡得足，原來較讓他們不夠睡更困難。受惠於社交媒體推廣效益，不少人覺得參與實驗「有得睡，有得食，還有錢收」，首輪招募反應大超預期，超額報名逾30倍，也讓團隊更有餘裕篩選參與者，讓研究順利進行。

### 用Zoom監控參與者睡眠狀態

陳偉思表示，為確保能準確測量參與者睡眠時間，會安排他們在家中自然環境下睡覺。在正式實驗前，研究團隊會讓參與者戴上睡眠手錶一星期，以監測他們實際睡眠狀況；到正式實驗開始，團隊會為參與者提供輔導，按照其生理時鐘商討他們的入睡周期，或者在不侵犯個人私隱的前提下，使用Zoom來監控參與者的睡眠狀態，確保他們在規定的睡眠時段內得到實驗所需的睡眠數據。

### 很多參與者自以為每晚睡足8小時

在設定「正常睡眠」情況時，很多參與者會以為自己每晚都睡足了7小時到8小時，睡眠非常充足，「但實際上他們可能會遇到許多情況，香港人習慣工作繁忙，或者突然有朋友約出去吃飯，導致無法充分休息，只是他們主觀覺得自己休息得夠了。」陳偉思說，這使得在實驗中確保他們有足夠的睡眠，比起透過旁提示等達至「睡眠剝奪」更加困難。

團隊又發現青年群體更願意參與相關實驗，「因為他們對這類活動興趣更高，時間亦相對寬裕。」金錢貼也是其中一個重要誘因。她說，由於其研究圍繞睡眠和食物，看起來頗吸引，經社交媒體傳播招募的反應非常熱烈。其中一個項目目標招60人，卻收到2,000份申請，甚至有餘額，可將部分參與者轉至其他相關項目。不過，由於實際研究實驗的程序及要求相當繁複，亦有部分報名者在聽取說明後選擇退出。

同時，由於整個實驗流程共需要十多二十天，參與者要親身到實驗室進行心理壓力計算、各種飲食任務等，其間也有可能遇到包括惡劣天氣等突發因素干擾，致令團隊無法正確監控參與者的睡眠周期，可能因此要重新開始另一實驗周期。有時候，部分參與者會因長時間的睡眠干擾感到煩厭而中途退出，這些都是研究時面對的挑戰。

◆香港文匯報記者 陸雅楠

## 治失眠不輕易用藥 顯著改善抑鬱

在探索睡眠與飲食間的心理機制的同時，陳偉思還積極進行失眠治療相關研究。她介紹，認知行為治療是醫學界公認的第一線失眠治療方案，然而普通大眾對此療法的相關認知偏低，反而更傾向輕易訴諸藥物，未必能真正有效處理問題。為擴大認知行為治療對失眠患者的影響，她近年積極研究「數位失眠認知行為治療 (dCBTi)」的成效，發現如患者接受更有系統、更具針對性的dCBTi，比起單純學習睡眠衛生知識，於失眠嚴重指數、抑鬱、焦慮等多方面的評測表現，均有顯著改善。

### 真人支援或有利長期成效

是次研究將參與者分為只接受dCBTi、dCBTi配以治療師或研究助理真人支援，以及單純學習睡眠衛生知識並作自我監測等組別，於治療前後進行多方面評測。其中，在失眠嚴重指數 (Insomnia Severity Index) 方面，接受dCBTi組別治療後評分為9分到9.6分 (10分或以上屬臨床界定的失眠)，比起學習睡眠衛生知識組逾13分明顯較低。至於睡眠狀態指標，抑鬱症狀、焦慮、疲勞、睡眠功能失調等指標，dCBTi組別均顯著地有更佳成效。

陳偉思提到，研究中接受dCBTi的患者，不論是否有真人支援，其治療成效並沒顯著差異，但在治療後四星期跟進評測中，真人支援組別部分項目仍顯得較佳，說明真人支援或有利dCBTi長期成效。

◆香港文匯報記者 陸雅楠

## 「三高」食物未必「超可口」 港人愛食低熱量

在陳偉思的睡眠與飲食交叉研究中，需要進行一個自由進食的任務，觀察參與者在壓力情況下是否會增加進食的次數。她表示，傳統上，西方同類的心理學實驗通常會提供一些標準化的食物，例如披薩、雪糕或漢堡，作為面對壓力時的舒適食物或「超可口食物」(Hyperpalatable food) 範本。然而，由於中西飲食文化有所不同，團隊需要仔細評估香港人的飲食習慣，並諮詢參與者的意見，最終選擇了兩餸飯作為實驗中的食物。

她分享說，港人對於兩餸飯都非常喜愛，讓她在有關飲食研究的實驗過程中，認識到以往未被注意到的因素，算是意外的收穫。

陳偉思表示，這情況讓她想起了與營養學學生團隊合作時，對於中西飲食文化差異的研究。他們想要探討「超可口食物」在香港的適用性，因為西方對「超可口食物」的理解通常是指高油、高熱量和高糖的食物，例如蛋糕、披薩、油炸食品等，但發現很多東方人對於這些西方「三高」食物感到不適應，因此學生們嘗試調整食物的選擇，以找出符合東方人口味的「超可口食物」。

### 某程度推翻西方既有做法假設

該研究根據香港的飲食文化篩選了一些高熱量的食物，例如糯米雞和菠蘿包，同時也嘗試在其中加入較低熱量的食物如蒸水蛋、饅頭等供參與者選擇。結果顯示，普通港人對於後者反而更感興趣更覺可口，某程度推翻了西方沿用「三高」等於「超可口」的既有做法與假設，陳偉思形容這是有意思的發現，更為未來的飲食研究帶來新的參考因素。

◆香港文匯報記者 陸雅楠