

栄養素のバランス

トリプトファン

今まで、頻繁に「トリプトファン」について書いてきました。

実際、私は「ほぼ毎日」トリプトファンを摂取しています。

何故って？

もちろんそれは、「質の良い睡眠」を取る為に…です。



しかしながら、毎日摂取しても「いつも眠れる」訳じゃない！時がありました。

そこで、外国の文献を読んで、やっぱり行きついたのが「**バランス**」です。

確かに「トリプトファン」は、良く眠れるようになったり、鬱(うつ)を軽くしたりする作用があります。でも、そうした働きをする為には、十分な量のトリプトファンが、脳の組織中に存在している必要があります。

マサチューセッツ工科大学での動物実験の結果です。

炭水化物だけを含んだ食事を与えた時に、動物の血中と脳内のトリプトファン値が高まることを確認されました。

炭水化物とタンパク質を含んだ食事だと、血中のトリプトファン値は上昇しましたが、脳内の数値は高まらなかった。

ここで、少し疑問が…

トリプトファンは、以前から書いている通り「タンパク質」に含まれている「必須アミノ酸」の一種です。だから、タンパク質を多く摂取すれば、トリプトファンもたくさん摂取した事になり、脳内のトリプトファン上昇し、不眠が解消されるはずですが。

しかも、炭水化物と一緒に摂取すると、脳内のトリプトファンは上昇しない。

でも、炭水化物だけ摂取した時には、血中と脳内のトリプトファンは、2つとも上昇する。

さらに、炭水化物には、トリプトファンは全く含まれていない！

おかしいでしょう？

結果は、

インスリンにあります。

インスリンが上昇すると、同時に血液中のトリプトファンが、急激に上昇します。

それによって、脳内に吸収されて、脳内のトリプトファンも上昇するのです。

その、インスリンの上昇は、タンパク質の摂取より、炭水化物の摂取の方が、急激に上昇します。だから、炭水化物だけを摂取した時の方が、脳内のトリプトファンは上昇するのです。

さらに、タンパク質には、トリプトファン以外に実に多くの「必須アミノ酸」が含まれています。

実は、ここが「バランス」です！

トリプトファンは、他のアミノ酸と同じルートで脳内に吸収されます。

タンパク質は、アミノ酸で出来ていますが、実は食品中のトリプトファンは、他のアミノ酸(例えば、リジン、イソロイシン、バリンなど)より、極端に少ないのです。

だから、食品でタンパク質を摂取して「トリプトファン」を脳内に取り込もうとすると、他のアミノ酸の方が、トリプトファンより多くて、相対的に「トリプトファン」の量が少なくなり、脳内への吸収は、他のアミノ酸の方が多くなるのです。

だから、サプリメントで「トリプトファン」を摂取して(と言うよりトリプトファンで睡眠障害を治そうと思ったら、サプリメント摂取以外では考えられませんが…)

睡眠障害を改善しようと思ったら、炭水化物と一緒に摂取する事をお勧めします。

タンパク質の食事を、摂りたい場合は(卵、納豆など)、サプリメントのトリプトファンを摂取する、前後90分以上あけて下さい。

得てして、サプリメントのトリプトファンを摂取しても、睡眠が改善されない場合は、タンパク質(他のアミノ酸)による、吸収阻害があります。

追伸

トリプトファンと一緒に、ビタミンB6は過剰に取らないで下さい。

ビタミンB6が過剰にあると、脳内に吸収される前にトリプトファンが、分解されます。

逆に、ナイアシンアミドはトリプトファンの分解を阻害します。

ですから、トリプトファン+ナイアシンアミド+少量のビタミンB6で、分解と分解の阻害をバランス良く調整して脳内に運んでくれます。

(一般的には、3種類いっぺんに処方されていますが)

トリプトファンは、必須アミノ酸でほとんど無害ですし、副作用もありません！

月経前症候群、うつ、ストレス、不眠症、などの問題に処方されます。