

۸ ماده غذایی خواب آور و آرامش بخش



نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هورمون ملاتونین اهمیت زیادی برای بدن دارد. اگر از مشکل بی‌خوابی رنج می‌برید ممکن است که با کمبود ملاتونین مواجه باشید. بنابراین لازم است به فکر افزایش این هورمون از طریق مواد غذایی و توصیه‌های دیگر باشید.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هورمون ملاتونین اهمیت زیادی برای بدن دارد. اگر از مشکل بی‌خوابی رنج می‌برید ممکن است که با کمبود ملاتونین مواجه باشید. بنابراین لازم است به فکر افزایش این هورمون از طریق مواد غذایی و توصیه‌های دیگر باشید.

ملاتونین هورمون خواب است که شب‌ها و توسط سروتونین که خود نیز حاصل سنتز تریپتوفان است تولید می‌شود. اوج ترشح این هورمون ساعت ۵ صبح است. ملاتونین وظیفه تنظیم ریتم‌های بیولوژیکی بدن و همچنین ترشح چندین هورمون مانند هورمون‌های پاراکرین و آندوکرین را بر عهده دارد. این هورمون همچنین یک آنتی‌اکسیدان است و در سم زدایی از بدن شرکت دارد.

علاوه بر این، ملاتونین در حفاظت از DNA و تقویت دستگاه ایمنی بدن نیز نقش دارد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این هورمون اهمیت زیادی برای بدن دارد. اگر از مشکل بی‌خوابی رنج می‌برید ممکن است که با کمبود ملاتونین مواجه باشید. بنابراین لازم است به فکر افزایش این هورمون از طریق مواد غذایی و توصیه‌های دیگر باشید.

آناناس

آناناس حاوی تریپتوفان است و به همین دلیل به تولید سروتونین کمک می‌کند. سروتونین یک ناقل عصبی است که وظیفه انتقال سیگنال‌های عصبی به سمت سلول‌ها و عصب‌ها را بر عهده دارد. این هورمون با خوش‌خلقی و حال خوش در ارتباط است و میزان کم آن در تولید ملاتونین و آرامش بدن اختلال ایجاد می‌کند. آناناس همچنین حاوی ویتامین‌ها و مواد معدنی، فیبرها و ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که تأثیر زیادی در سلامت و مقابله با رادیکال‌های آزاد دارند.

موز

موز خاصیت آرامبخشی دارد و به طور طبیعی مغز را آرام می‌کند. این میوه همچنین برای استراحت و آرامش عضلات بعد از یک روز کاری و ورزشی طولانی مؤثر است. میزان بالای تریپتوفان موجود در این میوه باعث تحریک ترشح ملاتونین و کمک به خوابی آرامبخش می‌شود. می‌توانید این میوه را به صورت کامل یا در ترکیب اسموتی استفاده کنید.

جوی دو سر

جوی دو سر جزو غلات کامل تلقی می‌شود و یکی از بهترین‌ها برای بهبود کیفیت خواب است. این ماده غذایی نه تنها به راحتی هضم می‌شود بلکه به کنترل اضطراب و همچنین بهبود عملکرد دستگاه عصبی کمک می‌کند. در این صورت نیز به آرامش لازم قبل از خواب و تجربه خوابی راحت می‌رسید. مصرف آن برای صبح توصیه می‌شود اما می‌توانید از آن در وعده شام نیز استفاده کنید.

مارچوبه

مارچوبه سرشار از اسیدفولیک و ویتامین C است. این ویتامین‌ها به جذب راحت تریپتوفان کمک می‌کند که اسیدآمینه لازم برای خوابی راحت محسوب می‌شود. مارچوبه می‌تواند باعث افزایش سوخت و ساز چربی‌های بدن شده و عملکرد دستگاه گوارش را بهبود دهد.

مغزها

خشکبار حاوی میزان زیادی ملاتونین است. مصرف مقداری از این میوه‌های خشک قبل از خواب باعث بهبود کیفیت خواب می‌شود. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در آجیل‌ها برای سلامتی دستگاه قلب و عروق و دیگر عملکردهای دستگاه‌های مهم بدن لازم و ضروری هستند. با این حال باید توجه داشتید که در مصرف این مواد غذایی دچار افراط نشوید. چون پرکالری هستند و زیاده روی در مصرف آنها باعث بروز مشکلاتی مانند چاقی می‌شود.

پیاز

پیاز یکی از مواد غذایی سالم و مورد نیاز برای هر رژیم می شود. پیاز سرشار از ویتامین ها، مواد معدنی، آنتی اکسیدان ها و اسیدهای آمینه ضروری بدن هستند. این ماده غذایی، ادرارآور و تصفیه کننده است و دفع مواد زائد بدن را تحریک می کند. یادتان باشد که پیاز نیز حاوی ملاتونین است و باعث ایجاد آرامش بدن می شود. در نتیجه کیفیت خواب را بهبود می دهد.

دانه ها

دانه و تخمه های خشک شده از برخی میوه ها و سبزیجات سرشار از ملاتونین و ترکیبات آنتی اکسیدانی هستند که بدن را تقویت کرده و آرامش آن را افزایش می دهند. برای این منظور به سراغ دانه کنجد و تخم کتان بروید. چون سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند و خاصیت آنتی اکسیدانی و ضدالتهابی دارند. از بین دانه ها و تخمه های دیگر نیز می توانید به تخمه کدو، تخمه هندوانه، تخمه شربتی، هسته انگور و غیره اعتماد کنید.

زنجبیل

زنجبیل شهرت زیادی در سرتاسر جهان دارد چون یک ماده ضدالتهاب و یک مسکن طبیعی و قوی است. مصرف دمنوش زنجبیل باعث تسکین دردها و علائم مربوط به وجود التهاب در بدن می شود. باید بدانید که زنجبیل همچنین حاوی ملاتونین است و بنابراین برای داشتن خوابی راحت و آرامبخش مناسب است.

دیگر مواد غذایی حاوی ملاتونین

از دیگر مواد غذایی حاوی ملاتونین می توان به ذرت؛ گوجه فرنگی، سیب زمینی، برنج، جو، انگور و گیلان اشاره کرد. می توانید این مواد غذایی را حدود ۳ ساعت قبل از خواب مصرف کنید تا ترشح ملاتونین را تحریک کنند. یادتان باشد که ویتامین B موجود در گوشت قرمز، ماهی و محصولات لبنی و غیره و همچنین سروتونین موجود در بوقلمون، جگر، بادمجان و غلات کامل نیز به ترشح این هورمون کمک می کنند.

چند توصیه کلی

برای افزایش ملاتونین بدن و تجربه خواب راحت لازم است که در تاریکی بخوابید. بهتر است چند ساعت قبل از رفتن به رختخواب نیز نور منزل را کم کنید. یادتان باشد اگر صبح و بعد از ظهر در معرض نور خورشید نباشید در تولید ملاتونین اختلال ایجاد می شود. در این صورت نیز در بین روز احساس خستگی زیادی می کنید و میزان ملاتونین بدنتان در شب افت می کند. توصیه می شود که در طول روز فعال تر باشید، تا حد امکان صبح زود از خواب بیدار شوید و در طول روز در معرض نور آفتاب باشید.