

## چند توصیه برای خواب بهتر با مصرف لبنیات

بررسی‌ها بیانگر این است مصرف شیر و لبنیات بر کیفیت خواب اثر می‌گذارد.



بررسی‌ها بیانگر این است مصرف شیر و لبنیات بر کیفیت خواب اثر می‌گذارد.

به گزارش ایسنا، با توجه به اینکه کمبود خواب با بسیاری از پیامدهای منفی سلامت جسمی و روانی مرتبط است؛ یک مسئله مهم در حوزه بهداشت عمومی به حساب می‌آید.

با توجه به اینکه کمبود خواب می‌تواند با پیامدهای منفی همراه باشد بسیاری از مردم به دنبال درمان‌های خانگی ساده برای بهبود کیفیت الگوی خواب هستند.

خوردن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب، جزو روش‌های سنتی برای خواب بهتر به حساب می‌آید. خوردن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب، سنتی است که در طول نسل‌های مختلف به منظور ایجاد آرامش، تسکین اضطراب و تسهیل خواب به کار گرفته شده است.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، تریپتوفان یک «اسید آمینه» است که در غذاهای حاوی پروتئین وجود دارد و نقش مهمی در انتقال دهنده عصبی به سرتونین دارد. سروتونین، عامل تقویت خلق و خو است و سبب آرامش می‌شود و به عنوان پیش‌ساز در تولید هورمون ملاتونین عمل می‌کند.

ملاتونین، به عنوان هورمون خواب معرفی شده و توسط مغز ترشح می‌شود و بدن را برای ورود به چرخه خواب آماده می‌کند.

بررسی‌ها بیانگر این است، مصرف شیر و لبنیات به طور کلی باعث بهبود کیفیت خواب و تاثیر مثبت بر سلامت جسمی و روانی می‌شود. شیر و محصولات لبنی به میزان قابل توجهی تریپتوفان دارند و پیش‌ساز تولید ملاتونین است.

پروتئین «لاکتالبومین» شیر، بیشترین میزان تریپتوفان در بین پروتئین‌های غذایی است.

هنگامی که غلظت گلوکز خون بالاست مقدار بیشتری از تریپتوفان از سد خونی مغزی عبور می‌کند و منجر به خواب بهتر می‌شود. به منظور خواب بهتر، شیر را با کمی عسل یا ماست حاوی چند تکه میوه شیرین مثل خرما ترکیب شود.