



آشنایی با خواص 7 ماده غذایی فوق‌العاده برای مقابله با بی‌خوابی

خواب راحت نقش مهمی را در سلامت فرد ایفا می‌کند و یکی از عمده‌ترین علل پیری زودرس، کم‌خوابی است.

خواب راحت نقش مهمی را در سلامت فرد ایفا می‌کند و یکی از عمده‌ترین علل پیری زودرس، کم‌خوابی است.

کم‌خوابی، رفتار و احساس شما را تحت شعاع خود قرار داده و روی عملکرد مغزتان نیز اثر منفی بر جای خواهد گذاشت و به این ترتیب توانایی فکر کردن و تصمیم‌گیری‌های سریع را در بسیاری از امور مانند رانندگی و دیگر کارهای روزانه از دست خواهید داد. بی‌خوابی ممکن است ناشی از کمبود برخی مواد مغذی در بدن باشد.

در اینجا 7 ماده غذایی را به شما معرفی می‌کنیم که با مصرف آن‌ها می‌توانید خوابی راحت داشته باشید به صورتی که بتوانید طی روز سرحال و بانشاط باشید.

چای بابونه:

چای بابونه آرام‌بخشی طبیعی است که می‌تواند خستگی جسمی و روحی را از شما دور کند.

عسل:

این ماده غذایی به علت داشتن اورکسین، یک نوع ماده تنظیم‌کننده خواب، یکی از عالی‌ترین آرام‌بخش‌ها و یک خواب‌آور طبیعی محسوب می‌شود.

سیب‌زمینی:

سیب‌زمینی با داشتن ماده مغذی تریپتوفان خواب راحت شما را تضمین می‌کند.

جوی دو سر:

این ماده غذایی سرشار از ملاتونین است. این ماده، نقشی اساسی در خواب دارد و با توجه به این که نور، مانع تولید آن و تاریکی، محرک تولیدش است، باعث تنظیم ساعت داخلی بدن می‌شود. تحقیقات موثق علمی نشان داده، این هورمون، به خوابیدن، کاهش تعداد دفعات بیداری در شب و بهبود کیفیت خواب کمک می‌کند.

ملاتونین، در درمان بدخوابی ناشی از سفرهای هوایی بلندمدت، سودمند است. مقدار کافی ملاتونین در بدن، تأثیرات مثبتی بر وضعیت روحی - روانی انسان می‌گذارد.

بادام:

این ماده غذایی حاوی ترکیبات تریپتوفان و منیزیم است. به عقیده محققان، به واسطه نقش قابل توجه منیزیم در متابولیسم و حفظ سلامت اعصاب، از تأثیر درمانی آن در رفع اختلالات خواب و تغذیه استفاده می‌شود.

به این ترتیب افرادی که دچار بی‌خوابی بوده باید از این ماده معدنی به اندازه مناسب و کافی استفاده کنند.

موز:

ماهیه‌های بدن برای استراحت و بازسازی به مقادیر زیادی پتاسیم و منیزیم احتیاج دارند و موز نیز میوه‌ای سرشار از این دو ماده معدنی است. همچنین خوردن موز باعث ترشح هورمون تریپتوفان در بدن می‌شود که اثر آرام‌بخش برای مغز دارد.

تخم کتان:

این ماده غذایی سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 است که موجب ایجاد خواب راحت در شما خواهند شد.