

پیشگیری از بی‌خوابی با خوردن تخمه کدو

به گفته یک متخصص تغذیه، تخمه کدو و تخم کتان به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا-3 در پیشگیری از بی‌خوابی بسیار موثر هستند.



جام جم آنلاین: به گفته یک متخصص تغذیه، تخمه کدو و تخم کتان به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا-3 در پیشگیری از بی‌خوابی بسیار موثر هستند.

مرتضی صفوی در گفتگو با فارس با بیان این‌که کمبود آهن در بدن می‌تواند یکی از علل عمده کم‌خوابی باشد، افزود: مصرف مواد غذایی غنی از آهن مانند گوشت قرمز، پسته، بادام و سبزی‌های برگ سبز تیره و جگر برای پیشگیری از کم‌خوابی موثر است.

وی با اشاره به این‌که گوشت و شیر کم‌چرب نیز حاوی مقدار کافی ویتامین ب 6 هستند، افزود: انواع ماهی‌های چرب مانند ماهی سالمون و ساردین و همچنین تخمه کدو و تخم کتان نیز به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا 3 برای پیشگیری از بی‌خوابی بسیار موثر است.

به گفته این متخصص تغذیه، تخمه آفتابگردان و کنجد نیز دارای اسیدهای چرب امگا-6 است و این نوع اسید چرب نقش عمده‌ای در سنتز مواد شیمیایی در مغز دارند.