

پنج خوردنی مفید برای کمک به خوابیدن

نان تست نیز از گروه غذاهای غنی از کربوهیدرات است که موجب تولید انسولین می‌شوند و با افزایش سرعت آزادسازی تریپتوفان و سروتونین (دو ماده شیمیایی که شما را آرام کرده و به خواب می‌برند) ترغیب به خوابیدن می‌کنند.



سلامت نیوز: نان تست نیز از گروه غذاهای غنی از کربوهیدرات است که موجب تولید انسولین می‌شوند و با افزایش سرعت آزادسازی تریپتوفان و سروتونین (دو ماده شیمیایی که شما را آرام کرده و به خواب می‌برند) ترغیب به خوابیدن می‌کنند.

یکی از این مواد غذایی مفید برای کمک به خوابیدن، گیلان‌ها هستند. گیلان‌های تازه یا خشک یکی از منابع غذایی طبیعی ملاتونین هستند، (ماده شیمیایی که ساعت درونی بدن را برای تنظیم خواب کنترل می‌کند). محققانی که گیلان‌های ترش را مورد آزمایش قرار داده‌اند و متوجه سطح بالای ملاتونین شدند، توصیه کرده‌اند این گیلان‌ها را یک ساعت قبل از وقت یا قبل از سفر وقتی می‌خواهید در هواپیما بخوابید، بخورید.

خوردنی بعدی موزها هستند. پتاسیم و منیزیم شل‌کننده‌های طبیعی عضلات هستند و موزها منبع غنی از این دو عنصر هستند. موزها همچنین حاوی آمینو اسید ال تریپتوفان هستند که در مغز به 5-HTP تبدیل می‌شود. 5-HTP به نوبه خود به سروتونین (یک ناقل عصبی آرامش دهنده) و ملاتونین تبدیل می‌شود.

نان تست نیز از گروه غذاهای غنی از کربوهیدرات است که موجب تولید انسولین می‌شوند و با افزایش سرعت آزادسازی تریپتوفان و سروتونین (دو ماده شیمیایی که شما را آرام کرده و به خواب می‌برند) ترغیب به خوابیدن می‌کنند.

خوردنی مفید بعدی بلغور جو است. یک کاسه بلغور جو مثل نان تست قند خون را بالا می‌برد که آن هم به نوبه خود تولید انسولین می‌کند و مواد شیمیایی مغزی ترغیب کننده خواب آزاد می‌کند. جویا غنی از ملاتونین هستند که ممکن است مردم از آن‌ها به عنوان یک کمک برای خوابیدن استفاده کنند.

شیر گرم نیز آخرین گزینه است. شیر هم مثل موز حاوی آمینو اسید ال-تریپتوفان است که به 5-HTP تبدیل می‌شود و سروتونین آرامش بخش آزاد می‌کند. شیر هم حاوی کلسیم زیاد است که خواب را زیاد می‌کند.