

بخورید تا بخوابید

اگر از کم خوابی رنج می‌برید به شما توصیه می‌کنیم تا با مطالعه این مطلب با مواد غذایی آشنا شوید که به شما کمک می‌کنند...



سلامت نیوز : اگر از کم خوابی رنج می‌برید به شما توصیه می‌کنیم تا با مطالعه این مطلب با مواد غذایی آشنا شوید که به شما کمک می‌کنند بهتر و بیشتر بخوابید. خواب و استراحت از جمله مهمترین مسائل دخیل در بحث سلامتی جسمی و همچنین روحی فردی است. کم‌خوابی و بی‌خوابی می‌تواند آسیب‌های فراوانی جسمی و روحی فراوانی را به فرد مبتلا وارد کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری ؛ یکی از ارکان مهم برای داشتن خوابی راحت و عمیق تغذیه است. در این مطلب ما شما را با تعدادی از خوراکی‌هایی که می‌توانند به خواب شما کمک کنند آشنا خواهیم کرد. فراموش نکنید که این خوراکی‌ها را باید حداقل دو ساعت قبل از رفتن به بستر مصرف کنید تا زمان کافی برای هضم آن به سیستم گوارش داده شود.

بادام

یکی از بهترین خوراکی‌ها برای خوابیدن بادام است. بنا به نظر کارشناسان این ماده غذایی حاوی مقادیر زیادی منیزیم است که یک ماده مناسب برای آرامش بخشیدن به عضلات و کمک به خواب بهتر است. بادام حاوی مواد پروتئینی است که به تنظیم کردن قند خون در طول مدت زمان خواب کمک می‌کند. این ماده غذایی به بدن شما کمک می‌کند تا از چرخه هوشیاری روزانه به حالت آرامش و استراحت تغییر وضعیت دهد. مصرف یک قاشق غذاخوری بادام به شما برای بدست آوردن این شرایط کمک می‌کند.

چای

شاید تصور کنید که اشتباهی در اینجا رخ داده است. چای معمولی که ما مصرف می‌کنیم حاوی مقادیر زیادی کافئین است که دشمن خواب‌آلودگی است. اما منظور ما چای‌های دیگر است. چای بابونه یکی از این انواع است. چای دیگر چای سبز است که حاوی ماده "تیانین" است. مصرف یک فنجان از این چای‌ها قبل از خواب به شما برای داشتن خوابی راحت کمک می‌کند.

موز

این میوه زرد خوشمزه علاوه بر طعم خوش خود در زمینه خواب نیز موثر است. منیزیم و پتاسیم موجود در این میوه به انسان کمک می‌کند تا آرامش کسب کند و در عضلات خود احساس راحتی کند. مصرف موز همچنین به شما کمک می‌کند تا مواد لازم برای تولید هورمون‌های لازم برای آرامش دادن به مغز را نیز در اختیار داشته باشید.

تخم مرغ پخته شده

مواد خوراکی بسیار شیرین مثل شیرینی و کیکها شما را خواب‌آلوده می‌کنند اما در میان شب و به دلیل افت قند خون باعث می‌شوند که شما از خواب بیدار شوید. برای مقابله با این شرایط به شما توصیه می‌کنیم که از مواد پروتئینی در رژیم غذایی خود بهره ببرید. خوردن یک تخم‌مرغ سفت شده قبل از خواب به شما کمک می‌کند تا در تمام مدت شب خوابی کامل داشته باشید.

لبنیات

ماست ، شیر و پنیر حاوی ماده " tryptophan " و همچنین کلسیم هستند که اثر بسیار مناسبی در بحث استراحت و خواب افراد دارند. لبنیات دارای اثر آرامش بخشی بر روی مغز هستند و نه فقط به داشتن خوابی راحت کمک می‌کنند ، بلکه باعث می‌شوند تا شخص از فشارهای روحی که در طول روز با آن رو به رو بوده است نجات یابد.

گیلاس

این میوه خوشمزه تابستانی از دیگر مواد خوراکی مناسب برای داشتن خوابی راحت است. این میوه حاوی ماده "ملاتونین" است که به افراد دچار کم‌خوابی کمک می‌کند تا راحت‌تر بخوابند. مصرف یک استکان پر گیلاس قبل از خواب می‌تواند به شما کمک کند تا بهتر بخوابید.

جو

جوی صبحانه که با شیر ترکیب می‌شود و در وعده صبحانه مصرف می‌شود می‌تواند به شما برای داشتن خوابی راحت کمک کند. این ماده با توجه به این که حاوی کربوهیدرات و سبوس است می‌تواند به عنوان یک میان وعده مناسب هم مورد استفاده قرار گیرد و زمانی که با شیر ترکیب می‌شود می‌تواند پروتئین مورد نیاز شما را تامین کند. این غذا همچنین حاوی ماده "tryptophan" است که به آرامش بدن کمک می‌کند.

سویای سبز

این گونه از سویا که به رنگ سبز بوده و شبیه به نخود فرنگی است می‌تواند به عنوان یک میان وعده مناسب برای کمک به خواب شما به کار رود. این گیاه خوراکی خصوصاً به بانوانی که در دوران یائسگی به سر می‌برند و دارای مشکلاتی در هنگام خواب هستند کمک می‌کند تا خواب بهتری داشته باشند. شما می‌توانید با ترکیب این گیاه با کمی نمک و روغن زیتون و تفت دادن آن یک میان وعده خوشمزه و مناسب برای کمک به بهتر خوابیدن داشته باشید.