



## چند گزینه تغذیه‌ای برای خواب راحت‌تر

پژوهشگران می‌گویند؛ انتخاب نوع غذا در هنگام شب روی کیفیت خواب شما تاثیرگذار است و ممکن است کاری کند که به راحتی به خواب روید یا باعث شوید که نتوانید تا صبح خواب خوبی داشته باشید.

پژوهشگران می‌گویند؛ انتخاب نوع غذا در هنگام شب روی کیفیت خواب شما تاثیرگذار است و ممکن است کاری کند که به راحتی به خواب روید یا باعث شوید که نتوانید تا صبح خواب خوبی داشته باشید.

در این مقاله که در روزنامه یواس ای تو دی به چاپ رسیده محققان چند نوع خوردنی را معرفی کردند که در صورت مصرف آنها به هنگام شب می‌توانید خواب آرام و راحتی داشته باشید.

این خوردنی‌ها که کمک می‌کنند بهتر بخوابید شامل ماهی آزاد، لوبیا، ماست و اسفناج هستند. ماهی آزاد یا سالمون حاوی چربی‌های سالمی است که به اختصار «DHA;171#&» نام دارند و مقدار هورمون تنظیم کننده خواب موسوم به ملاتونین را افزایش می‌دهد. دانه لوبیا و دیگر حبوبات منبع خوبی از ویتامین‌های B شامل B6 , B12 و اسید فولیک هستند که تمام آنها به تنظیم دوره‌های خواب بدن و تولید هورمون آرام بخش سروتونین کمک می‌کنند. در واقع مطالعات نشان داده است که افزایش ویتامین‌های B به رفع بی‌خوابی کمک می‌کند.

ماست کم چرب هم منبع خوبی از کلسیم و منیزیم است که هر دو مواد معدنی در بهبود خواب مهم هستند و با هم کمک می‌کنند که فرد زودتر به خواب رفته و خواب عمیق داشته باشد.

همچنین کمبود این دو ماده معدنی می‌تواند موجب گرفتگی عضلات، افزایش استرس و خواب نامناسب شود. اسفناج هم از جمله سبزیجات برگ پهن و تیره است که منبع غنی آهن محسوب می‌شود و ریزمغذی است که از بدن در برابر موانع خواب مثل سندرم پاهای خسته مراقبت می‌کند.