



خوراکی‌های خواب‌آور از ریحان تا انگور

برگ‌های تازه ریحان، ترکیب‌های شبه‌کافور دارند و می‌توانند آرامش را به خواب شما هدیه دهند.

برگ‌های تازه ریحان، ترکیب‌های شبه‌کافور دارند و می‌توانند آرامش را به خواب شما هدیه دهند.

دکتر مسعود کیمی‌اگر، متخصص تغذیه در هفته نامه سلامت نوشت: یکی از توصیه‌هایی که همواره به افراد مبتلا به کم‌خوابی یا اختلال خواب می‌شود، این است که با مشورت با متخصص تغذیه، تغییراتی را در رژیم غذایی روزانه خود بدهند و کمی قبل از خوابیدن برخی خوراکی‌های آرامبخش و خواب‌آور مصرف کنند.

یکی از این خوراکی‌های آرامبخش و خواب‌آور، کاهو است که به دلیل داشتن ماده‌ای به نام لاکتوسین، می‌تواند کنار بشقاب شام شما جای بگیرد و خواب آرامی را برایتان رقم بزند. در میان سبزی‌های دیگر، می‌توانم به ریحان هم به‌عنوان نوعی خوراکی خواب‌آور اشاره کنم. برگ‌های تازه ریحان، ترکیب‌های شبه‌کافور دارند و می‌توانند آرامش را به خواب شما هدیه دهند.

از طرف دیگر، خانواده لبنیات مانند شیر، ماست یا دوغ هم می‌توانند جزو میان‌وعده‌های قبل از خواب شبانه باشند. ترکیب‌های موجود در این لبنیات، با افزایش ترشح سروتونین در مغز حس آرامش را به شما القا می‌کنند. هرچند که بیشتر افراد گمان می‌کنند باید شیر پیش از خواب را به‌صورت گرم یا ولرم مصرف کرد، اما این مساله، کاملاً به ذائقه چشایی و گوارشی خودتان بستگی دارد و افزایش ترشح سروتونین هم ربطی به سرد یا گرم بودن شیر ندارد.

علاوه بر این، ترکیب‌های موجود در انگور و گیلان هم می‌توانند باعث ایجاد آرامش در خواب شبانه شوند. از آنجا که تابستان، فصل برداشت این دو میوه بسیار مغذی و خوشمزه است، افراد مبتلا به اختلال خواب می‌توانند در این فصل از انگور و گیلان، حدود یک ساعت بعد از غذا و قبل از خواب استفاده کنند.