

7 อาหารช่วยผ่อนคลาย หลับลึก หลับสบายแบบไม่ต้องพึ่งยา



การนอนหลับเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพ โดยเฉพาะสาว ๆ เมื่อใดก็ตามที่มีอาการนอนไม่หลับ หลับไม่สนิท การปรับเปลี่ยนอาหารที่รับประทานเป็นหนึ่งในทางเลือกที่ไม่ควรมองข้าม เพราะฉะนั้น นี่คือนิสัย 7 อาหารแนะนำที่คุณควรหันมารับประทาน ช่วยผ่อนคลาย ทำให้หลับลึกและหลับสบายตลอดคืน โดยไม่ต้องพึ่งยานอนหลับได้ค่ะ

1. เชอร์รี่

เชอร์รี่เป็นผลไม้ที่มีเมลาโทนินตามธรรมชาติ ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่ช่วยควบคุมวงจรการนอนหลับ การรับประทานเชอร์รี่สดก่อนนอนสัก 2 ชั่วโมง จะช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับให้ดีขึ้นได้

2. กลัวย

ผลไม้ที่หารับประทานได้ไม่ยาก อุดมไปด้วยโพแทสเซียมและแมกนีเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่ช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย นอกจากนี้กลัวยยังมีวิตามินบี6 ที่ช่วยในการผลิตเซโรโทนินและเมลาโทนิน ซึ่งมีบทบาทในเรื่องการนอนหลับอีกด้วย

3. อัลมอนด์

อัลมอนด์เป็นแหล่งของแมกนีเซียมที่ดี ซึ่งมีส่วนช่วยในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อและระบบประสาท นอกจากนี้อัลมอนด์ยังมีโปรตีนที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ ซึ่งมีผลทำให้หลับลึก ไม่รู้สึกตัวตื่นกลางดึก

4. ชาคาโมมายล์

ชาคาโมมายล์มีสรรพคุณในการช่วยให้ผ่อนคลายและลดความเครียด ที่เชื่อว่าสาว ๆ ต่างก็รู้กันเป็นอย่างดี การดื่มชาคาโมมายล์อุ่น ๆ ก่อนนอนจะช่วยให้ทั้งร่างกายและจิตใจผ่อนคลาย ด้วยกลิ่นหอม และสารเซโรโทนินจากใบชา จึงช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น

5. ข้าวโอ๊ต

ข้าวโอ๊ตเป็นแหล่งของเมลาโทนินและคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ยอดเยี่ยม ช่วยเพิ่มระดับเซโรโทนินในสมองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้น สาว ๆ ลองรับประทานข้าวโอ๊ตเป็นอาหารเช้าหรือเป็นอาหารว่างก่อนนอน จะช่วยให้อิ่มท้อง ไม่หิวตอนดึก หลับลึกถึงเช้าอย่างแน่นอน

6. โยเกิร์ต

โยเกิร์ตเป็นแหล่งอาหารที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งช่วยในการผลิตเมลาโทนินและการนอนหลับที่หลายคนอาจไม่รู้มาก่อน การรับประทานโยเกิร์ตก่อนนอนช่วยให้คุณนอนหลับลึกมากขึ้น นอกจากนี้โยเกิร์ตยังมีโปรไบโอติกส์ที่ช่วยในการย่อยอาหาร ดูแลสุขภาพลำไส้ และระบบที่เกี่ยวข้อง ลดปัญหาท้องอืด ท้องเฟ้อ และบรรเทาอาการกรดไหลย้อนที่มักเกิดขึ้นในช่วงกลางคืนได้

7. น้าผึ้ง

น้ำผึ้งมีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายและทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น น้ำตาลธรรมชาติในน้ำผึ้งช่วยเพิ่มระดับอินซูลินเล็กน้อย ซึ่งช่วยให้ทรีปโตเฟนเข้าถึงสมองได้ง่ายขึ้น โดยทรีปโตเฟนเป็นกรดอะมิโนที่ช่วยในการผลิตเซโรโทนินและเมลาโทนิน ดังนั้นจึงมีผลช่วยโดยตรงกับการนอนหลับ

สาว ๆ ลองเพิ่มอาหารเหล่านี้ในมื้อเย็นหรืออาหารว่างก่อนนอน เพื่อให้คุณนอนหลับได้ง่ายขึ้น และหลับลึกตื่นเช้ามาด้วยความรู้สึกสดชื่น อย่างไรก็ดี หากปัญหาการนอนหลับยังคงอยู่และมีผลกระทบต่อการใช้ชีวิต ควรปรึกษาแพทย์เพื่อหาสาเหตุและวิธีการแก้ไขที่เหมาะสมจะดีกว่าค่ะ

อย่าดีใจจนเกินไป
อย่าเสียใจจนเกินไป
อย่าร้อนใจจนเกินไป
ให้อยู่ในความพอดีนี้สวยงามมาก
ถูกหลักศีลธรรม
หลวงปู่สาย เขมธัมโม



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๑๖๒/ชธ๕๖**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เลขประจำตัวประชาชน ๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙ เชื้อชาติ ไทย สัญชาติ ไทย อายุ ๓๗ ปี อาชีพ นักธุรกิจ

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ ๗๔๓/๓๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน เลียบบ้างเหนือ

แขวง / ตำบล หนองแขม เขต / อำเภอ หนองแขม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

เป็น เจ้าของ หนังสือพิมพ์ชื่อ 249 สื่อออนไลน์

มีวัตถุประสงค์ เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก ภาษาไทย

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก เป็นแผ่น

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ รายวัน

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา -

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด

ตั้งอยู่ ณ ที่ - เลขที่ ๑๐/๑๒๘๗ หมู่ที่ - ซอย ซอย นวมินทร์ ๙๓ ถนน -

แขวง / ตำบล นวมินทร์ เขต / อำเภอ บึงกุ่ม จังหวัด กรุงเทพมหานคร

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้พิมพ์

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นผู้โฆษณา

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นบรรณาธิการ

สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ)

นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร

