

## 5 เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ ตวยานอนหลับจากธรรมชาติ ช่วยให้หลับสนิทตลอดคืน



การนอนหลับพักผ่อนให้เพียงพอ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสุขภาพกายและใจ คุณภาพการนอนหลับของผู้หญิงขึ้นอยู่กับหลายปัจจัยด้วยกัน รวมถึงอาหารที่รับประทาน และเครื่องดื่มที่เหมาะสมก่อนนอน จะช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับได้ดีขึ้น เราจึงขอแนะนำ 5 เครื่องดื่มที่มีคุณค่าต่อร่างกายของสาว ๆ ช่วยให้หลับสนิท สุขภาพดีทั้งกายและใจอย่างแน่นอน

### 5 เครื่องดื่มที่มีคุณค่าต่อร่างกายสาว ๆ ช่วยให้หลับสนิท

#### 1. น้ำเชอร์รี่

ผลการศึกษาวิจัยล่าสุดพบว่าสารต้านการอักเสบในน้ำเชอร์รี่เมื่อผสมกับฮอโมนเมลาโทนิน จะช่วยปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับได้ นอกจากนี้ น้ำเชอร์รี่สดอาจมีผลคล้ายกับยานอนหลับสำหรับผู้หญิง เช่นเดียวกับผักและผลไม้ชนิดอื่น ๆ เชอร์รี่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและฟลาโวนอยด์ เป็นสารประกอบที่พืชสร้างขึ้นเพื่อต่อสู้กับการติดเชื้อ การวิจัยแสดงให้เห็นว่าสารประกอบเหล่านี้ สามารถส่งผลกระทบต่อระบบภูมิคุ้มกันของสาว ๆ ได้มากมายทีเดียวค่ะ

#### 2. นมอัลมอนด์

คาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนในนมอัลมอนด์ สามารถช่วยเพิ่มการผลิตเซโรโทนินในสมอง ซึ่งสารเซโรโทนินเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยควบคุมอารมณ์และการนอนหลับ การดื่มในปริมาณพอเหมาะก่อนนอน จะช่วยให้ผ่อนคลายและช่วยให้นอนหลับลึกได้มากขึ้น

#### 3. น้ำชาสมุนไพร

ชาสมุนไพรอย่างชาคาโมมายล์ ชามินต์ และชาลาเวนเดอร์ ขึ้นชื่อในคุณสมบัติที่ช่วยให้นอนหลับง่าย สามารถช่วยลดความวิตกกังวล ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และให้คุณภาพการนอนหลับที่มากขึ้น แนะนำให้หลีกเลี่ยงชาและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากอาจรบกวนการนอนหลับของสาว ๆ มากเกินไป

#### 4. นมพร่องมันเนยอุ่น ๆ

การดื่มนมอุ่น ๆ ถือเป็นวิธีที่ดีในการลดปัญหาการนอนไม่หลับ เนื่องจากนมมีทริปโตเฟน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ช่วยให้ผ่อนคลายและนอนหลับได้เร็วขึ้น นอกจากนี้ ความอุ่นของนมยังช่วยให้รู้สึกสบายและผ่อนคลาย จึงเป็นตัวเลือกที่ดีในการทำให้จิตใจสงบก่อนเข้านอน โดยนมอุ่น ๆ ถือเป็นตัวเลือกที่ดีเยี่ยมในการทำให้จิตใจสงบและอุ่นท้องก่อนเข้านอน

#### 5. กลัวยปั่นใส่นม

คลายเครียดด้วยกล้วย! ที่มีทริปโตเฟน ซึ่งเป็นกรดอะมิโนที่ร่างกายจะแปลงเป็นเซโรโทนิน ซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยให้ผ่อนคลาย มีความสุข และอารมณ์ดี กลัวยังช่วยบรรเทาอาการต่าง ๆ เช่น หงุดหงิด ปวดหัว และปวดท้องในผู้หญิงก่อนหรือระหว่างมีประจำเดือนได้อีกด้วยค่ะ แอ้มยังมีสารอาหารที่สามารถกระตุ้นสมองให้ทำงานได้อย่างเต็มที่ การกินกล้วยเป็นอาหารเช้า สามารถทำให้คุณเริ่มต้นวันใหม่ได้อย่างสดใส ในขณะที่

ที่การกินกล้วยอีกลูกในช่วงบ่าย จะทำให้คุณรู้สึกสดชื่นและมีพลัง นอกจากนี้ กลัวยังมีใยอาหารสูง ซึ่งช่วยในการย่อยอาหารและช่วยป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ ยังสามารถบรรเทาอาการท้องอืดและท้องผูกได้อีกด้วย

แม้ว่าอาหารและเครื่องดื่มที่สาว ๆ รับประทานก่อนนอน อาจส่งผลต่อคุณภาพการนอนหลับได้ แต่สิ่งสำคัญคือต้องคำนึงถึงปริมาณอาหารแต่ละมื้อ และหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารมากเกินไป เน้นความสมดุลที่สามารถช่วยให้ผ่อนคลายสบายตลอดทั้งคืนได้จริง เท่านั้นจะทำให้คุณผู้หญิงรู้สึกสดชื่นในตอนเช้าแล้ว

เกิดมาทั้งที ต้องเอาดีให้ได้  
อยู่ในโลกทั้งที ต้องทำดีฝากไว้  
จะตายไปทั้งที อย่าลืมเอาดีติดตัวไป  
หลวงปู่บุญศรี อนุวฑฒโน

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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๖๒/ชธ๖๖**

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

ออกให้ตั้งแต่วันที่ ๗ เดือน กุมภาพันธ์ พุทธศักราช ๒๕๖๒

(ลงชื่อ) นางสาว กนกอร ศักดาเดช

(นางสาวกนกอร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด กรุงเทพมหานคร