

แนะนำผลไม้เพื่อคนหลับยาก แพลนได้ 7 วัน หาซื้อง่ายราคาถูก



เป็นปัญหาใหญ่สำหรับคนนอนหลับยาก คน นอนไม่หลับเลยจริงๆ ถือเป็นความทรมานอย่างหนึ่ง บางคนต้องต้องพบแพทย์เพื่อรับประทานยาเพื่อให้ ร่างกายพักและหลับดีขึ้น

แต่บอกเลยว่า มีอีกหนึ่งทางเลือกที่ดี ที่บางคนไม่อยากจะสารเคมีเข้าร่างกาย เป็นวิธีที่หาง่าย หรือซื้อได้ตามท้องตลาดและซูเปอร์มาร์เก็ตทั่วไป ราคาขอมเยาสบายกระเป๋า นั่นคือผลไม้ 7 อย่างที่เราสามารถแพลนรับประทานได้ 7 วัน ก็วี, เชอร์รี่, กล้วยหอม, องุ่นดำ, ลูกพีช และ สับปะรด	ผลไม้: น้ำพารต์เชอร์รี่ 1 แก้ว (ประมาณ 200-250 มล.) วิธีทาน: ต้มเย็น ๆ ก่อนเข้านอน เหตุผล: มีเมลาโทนิตามตามธรรมชาติเข้มข้น ช่วยปรับนาฬิกาชีวิต วันพุธ
--	--

เหตุผลที่เป็นผลไม่เหล่านี้อาจจะเป็นผลไม่ที่ช่วยกระตุ้น เมลาโทนิન, เซโรโทนิน และ แมกนีเซียม ช่วยให้ร่างกาย ค่อยๆ ปรับสมดุลการนอนอย่างเป็นธรรมชาติ	วิธีทาน: ทานเปล่า หรือผสมสมโยเกิร์ตธรรมชาติเล็กน้อย เหตุผล: กลัวยหอนไม่ได้มีเมลาโทนินโดยตรงในปริมาณ
--	--

แผนการกินผลไม้เพื่อการนอนหลับที่ดี ทุกวันเน้นรับประทานผลไม้ก่อนนอน 1-2 ชั่วโมง ควบคู่กับอาหารเย็นที่ไขมันทั้งอิ่มและไม่อิ่มเกินไป วันพฤหัสบดี

วันจันทร์
ผลไม้: กีวี 2 ลูก
วิธีทาน: ทานสด ก่อนนอน 1 ชม.
เหตุผล: มีเมลาโทนินในระดับปานกลาง แต่มีเซโรโทนิน

นินสูง ซึ่งช่วยเสริมการหลั่งเมลาโทนินในร่างกาย รวมถึงเพิ่มระดับเซโรโทนินในสมอง ช่วยให้หลับเร็วขึ้นและนอนลึกขึ้น

วันอังคาร
ผลไม้: น้ำฟรุตเชอร์รี่ 1 แก้ว (ประมาณ 200-250 มล.)
วิธีทาน: ต้มเย็น ๆ ก่อนเข้านอน
เหตุผล: มีเวลาโหนดตามธรรมชาติเพิ่มขึ้น ช่วยปรับ
นาฬิกาชีวิต

วันพุธ
ผลไม้: กัลยัทยหอม 1 ลูก
วิชิทาน: ทานเปล่า หรือบดผสมโยเกิร์ตธรรมชาติเล็กน้อย
เหตุผล: กัลยัทยหอมไม่ได้มีเลลาโหมินโดยตรงในปริมาณมาก แต่มี ทริปโตเฟน, แมกนีเซียม, และ วิตามิน B6 ซึ่งเป็นสารตั้งต้นที่ร่างกายใช้สร้างเลลาโหมิน

วันพฤหัสบดี
ผลไม้: องุ่นดำ 1 พวงเล็ก
วิธีทาน: ทานสด ไม่ควรแช่เย็นจัด
เหตุผล: มีเมลานโตนินในปริมาณปานกลาง และเป็นผลไม้ที่หาง่าย องุ่นดำมีปริมาณเมลานโตนินมากกว่าสายพันธุ์อื่น

วันศุกร์
ผลไม้: กีวี่ 1 ลูก + กล้วยครึ่งลูก (ทำสมูทตี้)
สูตรสมูทตี้: ปั่นรวมกับนมอัลมอนต์หรือนมวัวอุ่นเล็กน้อย
เหตุผล: เป็นสูตรฟอนคลายก่อนนอนที่ดีต่อระบบ
ประสาท

วันเสาร์
ผลไม้: ลูกพีช 1 ลูก + อัลมอนต์ไม่อบเกลือ 5-6 เม็ด
วิธีทาน: เป็นมือเบา ๆ ตอนเย็นหรือก่อนนอน
เหตุผล: ไขมันดีจากอัลมอนต์ช่วยดูดซึมวิตามิน และ
เพิ่มความอ้วนเบา

วันอาทิตย์
ผลไม้: สับปะรด 3-4 ชิ้นพอดีคำ
วิธีทาน: ทานสด ไม่ควรแช่แข็งจัดเก็บไป
เหตุผล: มีการวิจัยระบุว่าสับปะรดช่วยเพิ่มระดับเมลา
โทนินในร่างกายได้สูงบริโภค

คนเราเมื่อตายแล้ว บากเดียวก็เอาติดตัวไปไม่ได้
คนฉลาดเปลี่ยนทรัพย์นั้นให้เป็นบุญเป็นกุศล
ย่อมนำติดตัวไปในภพหน้า ชาติหน้าได้

หลวงพ่อเงิน พุทฺธโชติ



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



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

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

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

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 **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** 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 **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)

นางสาวกนกกร ศักดาเดช

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

