

เคล็ดลับการกินอาหารเย็นให้ “หลับลึก” ตื่นเช้าสดใสไม่เพลีย!



อาหารเย็นมีผลโดยตรงต่อคุณภาพการนอน การเลือกเมนูที่เหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย หลับลึก และฟื้นฟูพลังงานได้อย่างเต็มที่

ทำไมอาหารเย็นถึงมีผลต่อการนอน
อาหารที่เรากินก่อนนอนมีผลต่อระบบประสาทและฮอร์โมน เช่น เมลาโทนินและเซโรโทนิน หากเลือกอาหารที่ย่อยง่ายและมีสารช่วยให้ผ่อนคลาย จะช่วยให้หลับลึกได้ง่ายขึ้น ในทางตรงกันข้าม หากกินอาหารมันจัดหรือเผ็ดจัด อาจทำให้กระเพาะทำงานหนักและรบกวนการนอน

อาหารที่ช่วยให้หลับลึก

ปลาแซลมอนและปลาทะเล

อุดมด้วยโอเมก้า-3 และวิตามินดี มีส่วนช่วยควบคุมฮอร์โมนการนอน และลดความเครียด

กล้วยหอม

มีแมกนีเซียมและโพแทสเซียม ช่วยผ่อนคลาย

กล้วยหอม และทริปโตเฟนที่เปลี่ยนเป็นเซโรโทนินและเมลาโทนิน

ข้าวโอ๊ต

แหล่งคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนที่ช่วยเพิ่มระดับเซโรโทนิน ทำให้นอนสบายและหลับลึก

ผลิตภัณฑ์จากนม

นมอุ่น โยเกิร์ต หรือชีสบางชนิด มีทริปโตเฟนและแคลเซียมที่ช่วยให้สมองสร้างฮอร์โมนหลับ

ถั่วและเมล็ดพืช

เช่น อัลมอนด์ เมล็ดฟักทอง มีแมกนีเซียมสูง ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย

อาหารที่ควรเลี่ยงก่อนนอน

-อาหารมันและทอด เพราะทำให้กระเพาะทำงานหนัก

-คาเฟอีน เช่น ชา กาแฟ หรือช็อกโกแลต อาจ

ทำให้นอนไม่หลับ

-อาหารเผ็ดจัด เพราะอาจกระตุ้นกรดไหลย้อนหรือแสบท้อง

เคล็ดลับทำอาหารเย็นให้นอนหลับลึก

-เลือกเมนูเบา ๆ เช่น ซุปใส ข้าวต้ม ผักต้ม

-กินก่อนนอนอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายมีเวลาย่อย

-ดื่มเครื่องดื่มอุ่น ๆ เช่น นมอุ่นหรือชาสมุนไพรที่ไม่มีคาเฟอีน

-ลดโซเดียม เพื่อป้องกันอาการบวมหรือตื่นกลางดึกกระหายน้ำ

การเลือกอาหารเย็นอย่างเหมาะสมเป็นกุญแจสำคัญที่ช่วยให้หลับลึก และพักผ่อนได้เต็มที่ เลือกอาหารที่ช่วยให้ระบบประสาทผ่อนคลาย หลับลึกเลี่ยงอาหารหนักหรือกระตุ้นร่างกาย แล้วตื่นเช้าวันใหม่ด้วยความสดชื่นและไม่เพลีย

โลกหน้าจะเป็นอย่างไร จะอดอยากไหม
ไม่ต้องถามใคร ถามตัวเองแหละ
ทุกวันนี้ทำบุญให้ทาน ทำคุณงามความดีไหม
หลวงพ่อบุญ กัณทิสโร



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**

