

۵ میوه موثر برای داشتن خوابی عمیق

تخمین زده می شود که ۴۰ تا ۵۰ درصد جمعیت عمومی در ایالات متحده از اختلالات خواب از جمله بی خوابی رنج می برند. بی خوابی مزمن خود عامل ابتلا به اضطراب، افسردگی و حملات هراس است.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگرچه داروهای رایج برای درمان بی خوابی توسط پزشکان یا روان پزشکان تجویز می شود، اما ثابت شده مصرف برخی اقلام غذایی بخصوص میوه ها، نقش مهمی در افزایش کیفیت خواب و جلوگیری از بروز اختلالات خواب دارد:

گیلاس: ملاتونین هورمون مسئول چرخه خواب و بیداری و ساعت داخلی بدن است و گیلاس منبع غنی از این هورمون محسوب می شود. مطالعات نشان داده که مصرف آب گیلاس برای دو بار در روز و به مدت دو هفته، باعث افزایش ۹۰ دقیقه ای زمان خواب در کسانی می شود که از بی خوابی رنج می برند. مصرف گیلاس باعث افزایش طول عمر نیز می شود.

انگور: درست مانند گیلاس، منبع غنی از ملاتونین است. اگر انگور در مقادیر زیادی قبل از خواب مصرف شود، به ترویج خواب بدون وقفه کمک می کند. علاوه بر تاثیر عمیق انگور روی کیفیت خواب، این میوه سرشار از آنتوسیانین و رزوراترول است که هر دو آنتی اکسیدان هایی هستند که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند.

موز: حاوی تریپتوفان است و تریپتوفان توسط بدن برای تولید ۵-HTP استفاده می شود. ملاتونین و سروتونین به نوبه خود توسط ترکیب ۵-HTP تولید می شوند و هر دو برای بهبود کیفیت خواب موثرند. موز همچنین حاوی پتاسیم است که به منجر به جلوگیری از وقفه خواب شبانه می شود. اگر تجربه خواب خوبی را در طول شب ندارید، حدود نیم ساعت پیش از خواب یک عدد موز را با یک لیوان شیر ولرم مخلوط کنید و آن را بخورید.

آیا تا به حال خواستین از تنش ها و اضطراب های اضافی زندگی خود خلاص شین!

سیب: حاوی مقادیر زیادی ویتامین ها و پلی فنول ها است. ویتامین ث و ویتامین ب ۶ موجود در سیب منجر به بهبود تنفس، کنترل فشار خون، کمک به استراحت بدن و کاهش استرس در هنگام خواب می شود. ویتامین ب ۱۶ موجود در این میوه به انتشار سروتونین کمک می کند. پلی فنول های موجود در سیب باعث تنظیم سطح قند خون در هنگام شب می شود.

بادام: بادام سرشار از منیزیم است و افزایش سطح این ماده معدنی در بدن می تواند باعث ریلکس شدن عضلات و بالا رفتن کیفیت خواب در افراد مختلف شود. به علاوه، پروتئین مرغوب موجود در بادام می تواند سطح قندخون را در طول خواب ثابت نگه دارد. ثابت ماندن قندخون در طول خواب باعث می شود پریدن از خواب و احساس گرسنگی در طول شب به حداقل ممکن برسد. به همین دلیل بهتر است در وعده شام، حدود ۳۵ گرم بادام خام را به سالاد خود اضافه کنید یا ۴ تا ۵ عدد بادام را یکی، دو ساعت پیش از خواب میل کنید.