

اگر شما هم بی خواب هستید؛ بخوانید

یک متخصص تغذیه غذا و خوراکی هایی که برای افراد بی خواب مناسب است را تشریح کرد.

به گزارش سایت خبری پرسون، دکتر پائولا دوبریچ، متخصص تغذیه می گوید که غذا خوردن درست در وعده عصر به شما کمک می کند تا سریع بخوابید و کیفیت استراحت شبانه را بهبود می بخشد. او در مصاحبه ای با Eat This, Not That از چهار ماده غذایی با این تاثیر نام برد.

دوبریچ گفت: موز و آجیل به شما کمک می کند سریعتر بخوابید. این موضوع به دلیل آن است که موز و آجیل حاوی مقدار زیادی ویتامین B۶ و منیزیم هستند که سیستم عصبی را آرام می کند و به آرامش بدن کمک می کند.

دوبریچ همچنین توصیه کرد که همه کسانی که مشکل به خواب رفتن دارند، به مصرف گوجی بری توجه نشان دهند. مطالعات نشان می دهد که تعداد انگشت شماری از این میوه ها حاوی غلظت بالایی از ملاتونین است که به مقابله با بی خوابی کمک می کند. این متخصص خاطر نشان کرد: نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب نیز تأثیر مشابهی دارد.