

قبل از خواب این میوه را بخورید

تحقیقات اخیر ثابت کرده است خوردن موز پیش از خواب به بهبود کیفیت خواب شما کمک می کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، برخی محققان به این نتیجه رسیده اند خوردن موز می تواند برای رفع کم خوابی مفید باشد.

موز منبع خوبی از منیزیم است که می تواند با شل کردن ماهیچه ها به خواب راحت شبانه کمک کند.

این میوه سرشار از مواد مغذی از جمله منیزیم، پتاسیم، اسید آمینه تریپتوفان، ویتامین B ۶، فیبر و کربوهیدرات است. دقیقاً همین مواد مغذی هستند که کمک قابل توجهی به بهبود خواب می کنند. برای مثال، پتاسیم و منیزیم، فشار خون را کاهش داده و گروه های عضلانی را آرام می کند. این دو اثر در حال حاضر منجر به خواب راحت و آرام تر می شوند.

موز، فرآیند هضم را بهبود می بخشد. اسید آمینه تریپتوفان یک تنظیم کننده طبیعی خواب است که حتی در برخی از داروهای بی خوابی استفاده می شود. با پیوستن تریپتوفان به منیزیم، بدن شروع به تنظیم تولید سروتونین و ملاتونین می کند.

هورمون اول به کاهش استرس کمک می کند، در حالی که هورمون دوم باعث می شود که فرد خوب بخوابد.

موز باعث افزایش وزن نمی شود و به راحتی توسط بدن جذب و هضم می شود. بهتر است این میوه به عنوان آخرین وعده غذایی، حداقل یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب میل کنید.