

فواید نوشیدن یک لیوان شیر گرم قبل از خواب

طبق توصیه های قدیمی، نوشیدن یک لیوان شیر گرم هنگام خواب باعث خواب خوب شبانه می شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، خواص تقویت کننده شیر معمولاً به تریپتوفان موجود در آن نسبت داده می شود، اما در حال حاضر محققان ترکیبی از پپتیدهای شیر، موسوم به کازئین تریپتیک هیدرولیزات (CTH) را کشف کرده اند که استرس را از بین برده و کیفیت خواب را افزایش می دهد.

در حال حاضر، محققان پپتیدهای خاصی را در CTH شناسایی کرده اند که ممکن است روزی در داروهای جدید و طبیعی خواب استفاده شوند.

داروهای آرامبخش مانند بنزودیازپین ها و زولپیدم معمولاً برای درمان بیخوابی تجویز می شوند، اما می توانند عوارض جانبی داشته و افراد به آنها معتاد شوند. بسیاری از داروهای آرامبخش با فعال کردن گیرنده GABA، پروتئینی در مغز که سیگنال دهی عصبی را متوقف می کند، عمل می کنند.

دانشمندان همچنین چندین پپتید طبیعی یا بخش های کوچک پروتئین را کشف کرده اند که با گیرنده GABA پیوند یافته و دارای اثرات ضد اضطراب و تقویت خواب هستند.

به عنوان مثال، یک نوع پروتئین در شیر گاو، به نام کازئین، همراه با آنزیم گوارشی تریپسین، ترکیبی از پپتیدهای تقویت کننده خواب موسوم به CTH را تولید می کند. در این ترکیب، یک پپتید خاص شناخته شده موسوم به α -CZP (alpha-CZP) شناسایی شده است که می تواند مسئول برخی از این اثرات باشد.