

24 กรกฎาคม 2560



แม้ว่าคนส่วนใหญ่จะทราบกันดีว่า ควรนอนหลับให้เต็มอิ่มราว 7-8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายได้พักผ่อน และซ่อมแซมเซลล์ต่างๆ ที่สึกหรอ รวมถึงปรับสมดุลฮอร์โมนต่างๆ ของร่างกาย แต่ในความเป็นจริง นอกจากจะนอนได้ไม่เต็มอิ่มแล้ว หลายคนยังประสบปัญหาเรื่องการนอนหลับด้วย

อย่างไรก็ตาม การนอนหลับให้สนิทไม่ใช่เรื่องยากจนเกินไป หากเลือกรับประทานอาหารให้ถูกประเภท โดยดอกเตอร์มาริลีน เกลนวิลล์ นักโภชนาการ และผู้เขียนหนังสือเกี่ยวกับการแก้ปัญหาสมองเสื่อมและอัลไซเมอร์โดยวิธีธรรมชาติ “Natural Solutions for Dementia and Alzheimer” เผยว่า การบริโภคอาหารส่งผลอย่างมากต่อการช่วยให้นอนหลับได้ง่ายขึ้น ดังนั้น หากปรับการบริโภคให้ถูกต้อง ก็จะช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น

1.ควบคุมการบริโภคคาเฟอีน

ควรหลีกเลี่ยงอาหารและเครื่องดื่มที่มีคาเฟอีนก่อนเข้านอน ทั้งชา กาแฟ น้ำอัดลม และช็อกโกแลต เพราะจะทำให้ร่างกายตื่นตัวจนหลับได้ยาก

2.กินเมล็ดพืช [ทอง](#)

เมล็ดพืชทองอุดมไปด้วยแมกนีเซียม ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆ ได้ นอกจากนี้ยังเชื่อกันด้วยว่าแมกนีเซียมมีบทบาทต่อการทำงานของต่อมเหนือสมอง (pineal gland) ซึ่งทำหน้าที่ผลิตฮอร์โมน “เมลาโทนิน” ที่ช่วยในการนอนหลับด้วย

3.ดื่มน้ำมะพร้าว

น้ำมะพร้าวช่วยบรรเทาอาการเจ็บปวดต่างๆ เช่น ตะคริว ที่มักเกิดขึ้นตอนนอน เพราะเป็นแหล่งรวมแร่ธาตุต่างๆ ทั้ง โพแทสเซียม แคลเซียม แมกนีเซียม

ฟอสฟอรัส และโซเดียม

4.กินอาหารที่มีเซโรโทนิน

อาหารบางประเภทมีกรดอะมิโนที่เรียกว่า “ทริปโตเฟน” ซึ่งทำงานคล้ายกับฮอร์โมนแห่งความสุข “เซโรโทนิน” ที่ช่วยควบคุมเรื่องอารมณ์ หากร่างกายมีระดับเซโรโทนินที่สมดุล ก็จะช่วยให้นอนหลับได้สบายมากขึ้น

5.กินอาหารที่มีโปรตีน

โปรตีนช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือด ที่มีจะเพิ่มสูงขึ้นเวลาที่เรากินคาร์โบไฮเดรตเข้าไป ซึ่งหากระดับน้ำตาลในเลือดสูงเกินไปจะทำให้นอนหลับยากขึ้น จึงควรบริโภคโปรตีนให้สมดุลกับคาร์โบไฮเดรต เพื่อรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้สมดุล

6.กินเชอร์รี่

ถ้าอยากกินของหวานหลังมื้ออาหารเย็น ควรจะเลือกเชอร์รี่ เพราะเป็นผลไม้ที่มีระดับของเมลาโทนิน ซึ่งช่วยให้รู้สึกง่วงนอนและนอนหลับง่ายขึ้นด้วย

7.อย่าดื่มแอลกอฮอล์ก่อนนอน

การดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ก่อนนอน แม้ว่าอาจทำให้รู้สึกง่วงได้ แต่แอลกอฮอล์จะเป็นตัวขัดขวางการปล่อยฮอร์โมนทริปโตเฟนจากสมอง จึงทำให้รู้สึกเหมือนร่างกายไม่ได้พักผ่อนตลอดทั้งคืน

8.กินน้อยๆ แต่บ่อยมื่อ

การกินอาหารในปริมาณน้อยๆ แต่ให้บ่อยขึ้น นอกจากจะดีต่อการควบคุมน้ำหนักตัวแล้ว ก็ยังช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดให้คงที่ด้วย เพราะหากระดับน้ำตาลในเลือดไม่คงที่ ก็จะส่งผลให้หลับยากขึ้น

9.กินของว่างเล็กน้อยก่อนนอน

หากต้องตื่นกลางดึก เพราะนอนไม่หลับ อาจเป็นเพราะระดับน้ำตาลในเลือดลดต่ำกว่าปกติ ซึ่งการกินของว่างเล็กน้อยก่อนนอน จะช่วยรักษาระดับน้ำตาลในเลือดได้ โดยให้เลือกกินของว่างที่มีคาร์โบไฮเดรต จำพวกธัญพืชเล็กน้อยก่อนนอน เพื่อช่วยเพิ่มระดับน้ำตาลในเลือด

ที่มา : www.thesun.co.uk, <http://men.sanook.com/19481/>