

للحصول على نوم هادئ ☺ إليك 5 أطعمة



الجمعة 3 فبراير 2017 06:02 م

كشفت خبيرة في أنماط النوم وأخصائية علاج طبيعي عن 5 أطعمة مفيدة تساعد في الحصول على نوم هادئ ومريح وعميق، مشيرة إلى أن السبب في اضطرابات النوم تعود غالباً إلى تناول الشخص وجبات أو مشروبات قبل الذهاب إلى السرير تعيق النوم بشكل كاف وجيد وتنصح الخبيرة سامي مارغو بضرورة تناول هذه الأطعمة الخمسة "دائماً" قبل النوم، نستعرضها فيما يلي، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية:

1-الموز:

غني بالماغنسيوم "مُرخي العضلات"، يطلق هرمون السيروتونين والميلاتونين التي تساعد على النوم

2-العسل:

ملعقة عسل واحدة قبل النوم تساعد المخ على إيقاف الأوركسين، الناقل العصبي التنشيطي أو التنبيه

3-اللوز:

غني بالتريبتوفان والماغنسيوم، وكلاهما يساعدان في ارتخاء العضلات والأعصاب واستقرار ضربات القلب

4-الشوفان:

يساعد الشوفان على إفراز الإنسولين وارتفاع السكر في الدم بشكل طبيعي

5-لحم الديك الرومي:

يحتوي على مادة التريبتوفان، المحفز لمستويات السيروتونين في الدماغ، المساعد على الاستغراق في نوم هادئ