

# بی خوابی خود را با این میوه ها درمان کنید

خواب کافی و مفید شبانه مستقیماً روی سلامت و عملکرد بدن تاثیر می گذارد و انرژی و بازدهی تان را در طول روز افزایش می دهد. هر فرد در طول شبانه روز به 7 الی 8 ساعت مفید نیاز دارد و اگر ساعت و میزان خواب شبانه به هم میریزد، پای [اختلال خواب](#) و عوارض آن به زندگی باز خواهد شد. درمان های فراوانی برای رفع بی خوابی وجود دارد، اگر دچار اختلال خواب و بی خوابی هستید، قبل استفاده از داروهای مضر خواب آور، راه حل های جایگزین که خطری ندارند را نیز امتحان کنید.

یکی از راه های طبیعی درمان بی خوابی خوردن برخی میوه ها است.

## بادام

بادام حاوی تریپتوفان و منیزیم است و هر دو به طور طبیعی به کاهش عملکرد ماهیچه ها و اعصاب کمک می کنند و در عین حال ضربان قلب را در طول خواب تثبیت می کنند. بادام باعث بالا رفتن کیفیت خواب در افراد شده و پروتئین موجود در آن سطح قندخون را در طول خواب ثابت نگه می دارد و باعث می شود در خواب احساس گرسنگی نکنید پس 4 تا 5 عدد بادام را یکی، دو ساعت پیش از خواب میل کنید یا در وعده شام، حدود 35 گرم بادام خام را به سالاد خود اضافه کنید. سایر آجیل ها مانند بادام زمینی، نارگیل و پسته به دلیل مواد مغذی طبیعی موجود در آنها به القای خواب کمک می کنند.



## خرما

خرما یکی دیگر از خوراکی هایی است که برای خوابیدن در نیمه شب بسیار عالی عمل می کند.

## گیلاس

گیلاس و آب گیلاس منبع غنی از ملاتونین محسوب می شود. اگر از بی خوابی رنج می برید، بهتر است برای دو بار در روز و به مدت دو هفته، آب گیلاس مصرف کنید زیرا باعث افزایش 90 دقیقه ای زمان خواب خواهد شد.

## کیوی

کیوی سرشار از ویتامین ث و یک ماده مغذی ضروری برای خواب بهتر است همچنین آنتی اکسیدان هایی دارد که از سلول ها در برابر اثرات مضر رادیکال های آزاد مولکول هایی که ممکن است در بیماری های قلبی، [سرطان](#) و سایر بیماری ها نقش دارند محافظت کند. یک مطالعه منتشر شده نشان داد که مصرف میوه کیوی کیفیت خواب را در بزرگسالان مبتلا به [اختلالات خواب](#) بهبود می بخشد.

## آووکادو

آووکادو مملو از پتاسیم است، یکی دیگر از مواد مغذی که می تواند به خواب شما کمک کند. مطالعات نشان داد کیفیت خواب با مصرف پتاسیم ارتباط دارد و آووکادو همچنین به دلیل فیبر یک ماده مغذی کلیدی برای خواب است. طبق مطالعه ای که منتشر شد افرادی که رژیم غذایی کم فیبر مصرف می کنند، خواب سبک تر و کمتری را تجربه می کنند، در حالی که افرادی که رژیم غذایی پرفیبر دارند از خواب عمیقتری برخوردارند.

## انگور

انگور به جز اینکه سرشار از آنتوسیانین و رزوراترول است که سیستم ایمنی بدن را تقویت می کنند، منبع غنی از ملاتونین است که به ترویج خواب بدون وقفه کمک می کند.