بی‌خوابی دارید؟ این نوشیدنی‌ها را امتحان کنید

26 بهمن 1402

طبق گزارش مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌های امریکا (CDC) یک سوم بزرگسالان کمتر هفت ساعت در شبانه‌روز می‌خوابند. عوارض جانبی کم‌خوابی چیزی فراتر از خواب‌آلودگی و کاهش انرژی در طول روز است، هرچند این موارد نیز به خودی خود کافی هستند تا ما را به یک استراحت باکیفیت شبانه وا دارند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین از **eatthis**بررسی‌ها نشان می‌دهد که خواب کمتر از هفت ساعت در طول شب، با عوارضی مانند افزایش وزن، دیابت، فشار خون بالا، بیماری قلبی، سکته مغزی و افسردگی مرتبط است. هم‌چنین کم‌خوابی به سیستم ایمنی، عملکرد مغز و تمرکز نیز آسیب می‌رساند.

نکات زیادی برای ارتقای کیفیت خواب وجود دارد؛ اعم از کنار گذاشتن تلفن در ساعات منتهی به خواب و ایجاد یک عادت آرامش‌بخش قبل از خواب مانند گوش کردن به موسیقی یا کتاب خواندن. یکی از مؤثرترین روش‌ها برای برخورداری از یک خواب آرام و راحت، بهبود عادات تغذیه‌ای است. بدیهی است که غذاهای چرب و تند یا نوشیدنی‌های حاوی کافئین، خواب را مختل می‌کنند. به همین منظور در ادامه نوشیدنی‌هایی به شما معرفی می‌شود که با مصرف مداوم آنها، به تدریج کیفیت خوابتان بالا می‌رود و شب‌ها آسوده‌تر می‌خوابید.

۱) آب آلبالو

آلبالو حاوی ملاتونین است و به تنظیم الگوی طبیعی خواب کمک می‌کند. یک مطالعه جزئی روی بزرگسالان مبتلا به بی‌خوابی نشان داد که نوشیدن دو لیوان آب آلبالو در روز، مدت زمان خواب را بیش از یک ساعت افزایش می‌دهد و به تنظیم خواب کافی کمک می‌کند. آب آلبالو علاوه بر ملاتونین، دارای تریپتوفان است؛ اسید آمینه‌ای که کیفیت خواب را بهبود می‌بخشد.

۲) چای بابونه

این دمنوش گیاهی به طور طبیعی فاقد کافئین و دارای خواص آرامش‌بخشی است که در آرام کردن ذهن و کاهش تشویش‌های شبانه نقش دارد. تحقیقات گیاه‌درمانی نشان می‌دهد که بابونه در بهبود علائم اختلال اضطراب فراگیر مؤثر است و منجر به بهبود کیفیت خواب می‌شود. چای بابونه هم‌چنین یک تسکین‌دهنده برای دستگاه گوارش است و می‌تواند به کاهش مشکلات معده، نفخ یا سوء هاضمه کمک کند، که همگی از عوامل مختل‌کننده خواب هستند.

۳) شیربادام

نوشیدن شیر بادام پیش از خواب باعث افزایش حس آرامش و تجربه یک خواب آرام می‌شود. این ویژگی به دلیل وجود کلسیم در شیر بادام است که سبب تولید ملاتونین (هورمون خواب) می‌شود و به

تدریج بی‌خوابی شبانه را کاهش می‌دهد.

۴) چای سبز

چای سبز نه‌تنها سرشار از آنتی اکسیدان است و به ترمیم و محافظت از سلول‌ها کمک می‌کند، بلکه ال‌ـ تیانین موجود در چای سبز استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد و خواب آرام‌تری را برای شما به ارمغان می‌آورد.

۵) شیر

کلسیم موجود در شیر علاوه بر اینکه برای استخوان‌ها و سلامت قلب سودمند است، نقش مهمی هم در تولید هورمون خواب دارد و به خوابی راحت و آرام منتج می‌شود. یک لیوان شیر هم‌چنین حاوی منیزیم و پتاسیم است و می‌تواند به کاهش گرفتگی عضلانی، که یکی از علل رایج اختلالات خواب به ویژه در افراد مسن‌تر است، کمک کند.