

## อิมอรอย หลับสบาย

นำเสนอเมื่อ : 23 ก.ค. 2552

ผลหมากรากไม้ ที่ช่วยบำรุง (จิตใจ) ให้ข่มตาหลับสนิท

หากใกล้ถึงเวลาตรวจสอบสุขภาพประจำปี คนที่สุขภาพไม่ค่อยจะดีคงรู้สึกหวั่น ๆ กับการตรวจไม่น้อย จนพาลคิดว่าอาจเป็นโรคนั้นโรคนี้แล้วแต่จินตนาการจะพรั่นเพ้อจนนอนหลับไม่สนิท "กินดี" ศุภกรนี้ขอพักเมนูอาหารนาหมาไ่วชั่วคราว เพื่อแนะนำเพื่อเตรียมพร้อมร่างกายไว้ เจาะเลือด ในวันรุ่งขึ้น ดังนี้

**กล้วย** ผลไม้ที่เป็นแหล่งสะสมของแมกนีเซียม มีสรรพคุณช่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ทำให้รู้สึกผ่อนคลายสบายตัว อีกทั้งในกล้วยมีฤทธิ์ลดการหลั่งสารซีโรโทนินหรือฮอโมนควบคุมการนอนหลับ ทำให้ร่างกายถูกกระตุ้นน้อยลง

**ชาคาโมไมล์** ใช้ดื่มก่อนนอน ช่วยลดอาการกระสับกระส่ายหรือตื่นตื่นจากอาการหวาดกลัว

**นมอุ่น ๆ** ผสมน้ำผึ้งหยดเดียว จะช่วยให้สมองลดการหลั่งโอเรซิน หรือสารสื่อประสาทตื่นตัว ให้ตื่นตัวน้อยลง

**มันฝรั่งปริมาณน้อย** ย้ำ! ปริมาณน้อย เพราะจะไม่รบกวนกระเพาะอาหารมาก แต่จะช่วยลดกรดที่จะรบกวนการหายใจ ซึ่งกระตุ้นการหลั่งทริปโตเฟน หรือกรดอะมิโนธรรมชาติ มีมากในอาหารโปรตีน สมอองเปลี่ยนทริปโตเฟนเป็นฮอโมนซีโรโทนินซึ่งช่วยควบคุมการนอนหลับอีกที่ ทานกับนมอุ่น ๆ สักแก้ว เวิร์กสุด ๆ

**ข้าวโอ๊ตและอัลมอนด์** อุดมไปด้วยสารที่ช่วยให้นอนหลับสบาย การทานซีเรียลผสมอัลมอนด์ขามเล็ก ๆ ราดด้วยน้ำเชื่อมเมเปิล จะทำให้หลับสบาย

และ **ขนมปังธัญพืช** ทานกับน้ำชาผสมน้ำผึ้งหยดเดียว มีฤทธิ์กระตุ้นสารหลังอินสุลิน ช่วยให้ทริปโตเฟนเข้าสู่สมองได้ดีขึ้น

เห็นไหม หลับฝันดีได้ โดยไม่ต้องพึ่งยานอนหลับ แต่อย่าลืมนะว่า ก่อนตรวจสอบสุขภาพหาทานยาทุกชนิด

**ที่มาข้อมูล :** หนังสือพิมพ์เดลินิวส์