

กินผลกีวี....ทำให้นอนหลับสบาย

นำเสนอเมื่อ : 2 ต.ค. 2552

ใครที่ประสบปัญหาอนหลับยาก ลองทานผลกีวีก็ได้ วันนี้เกร็ดความรู้มีเรื่องนี้มาฝากกัน...

จากการศึกษาของมหาวิทยาลัยการแพทย์ไต้หวัน พบว่า การกินกีวีเพียง 2 ผลก่อนเข้านอนสัก 1 ชั่วโมงจะช่วยให้นอนหลับดีขึ้นมากถึงร้อยละ 40

ศาสตราจารย์เจิ้นฟาง

หลูแห่งสถาบันโภชนาการและวิทยาศาสตร์สุขภาพของมหาวิทยาลัยการแพทย์ไต้หวันศึกษารูปแบบการนอนหลับในกลุ่มตัวอย่าง 29 คน ที่ได้รับการวินิจฉัยว่านอนหลับยากนานกว่าสี่สัปดาห์และพบว่าอาหารที่มีผลกีวีช่วยลดช่วงเวลาที่แต่ละคนจะผล็อยหลับหลังเข้านอนลงโดยเฉลี่ยถึงร้อยละ 38.7

ผู้ร่วมการทดลองยังบอกอีกด้วยว่า

ตื่นขึ้นน้อยลงระหว่างนอนตอนกลางคืนและคำแนะนำสำหรับผู้ไม่ถนัดปอกเปลือกกีวี คือ ให้ผ่าครึ่งแล้วใช้ช้อนตักกินเนื้อข้างใน

ถ้าอนหลับยาก ก็ลองทานผลกีวีกันดู จะได้ช่วยให้หลับสบายมากขึ้น.

ขอบคุณข้อมูลจากเดลินิวส์