กินไข่ต้ม ช่วยให้หลับง่าย จริงหรือ?

นำเสนอเมื่อ : 6 พ.ย. 2557

หลายคนคงเคยประสบปัญหาการนอนไม่หลับ ทั้งที่บางครั้งก็รู้สึกง่วง เพลีย อยากนอนมาก แต่พอหัวถึงหมอนกลับนอนไม่หลับโดยไม่ทราบสาเหตุ เมื่อนอนไม่หลับบางคนจึงหาวิธีต่าง ๆ เพื่อช่วยให้ตนเองนอนหลับได้ง่ายขึ้น หนึ่งในวิธีที่หลายคนมีความเชื่อว่าหากทำแล้วจะช่วยให้หลับง่าย คือ **'การกินไข่ต้ม'**

ไข่ต้ม เป็นเมนูไข่ที่ทำได้ง่าย สะดวกรวดเร็ว ทั้งยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย โดยไข่ต้ม 1 ฟอง อุดมไปด้วยโปรตีนจากไข่ขาวและกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย อีกทั้งไข่แดงยังมีสารอาหารจำพวกไขมัน โปรตีน วิตามินเอ วิตามินบี1, บี2, บี3, บี6 และ บี12 ธาตุเหล็ก และแร่ธาตุต่าง ๆ รวมไปถึงสารต้านอนุมูลอิสระ ทั้งยังช่วยลดคลอเรสเตอรอลในเลือดได้ **ดังนั้นเมื่อเกิดอาการนอนไม่หลับ หลายคนจึงคิดว่าเกิดจากการไม่ได้กินโปรตีนในปริมาณที่เพียงพอ จึงหันมากินไข่ต้ม เพราะเข้าใจว่าหากได้รับโปรตีนปริมาณสูงในไข่ต้มจะช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น ถึงแม้ว่าไข่ต้มจะมีประโยชน์มากมาย แต่ความเชื่อที่ว่า การกินไข่ต้มทำให้หลับง่ายนั้นอาจไม่จริงไปเสียหมด**

อาจารย์สง่า ดามาพงษ์ นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญโภชนาการ กล่าวว่า การรับประทานไข่ต้มเพื่อช่วยให้หลับง่าย จริง ๆ เป็นแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น เนื่องจากไข่ต้มเป็นเมนูที่มีสารอาหารครบถ้วน ทั้งยังมีโปรตีนที่มีประสิทธิภาพในการดูดซึมสูงกว่าโปรตีนชนิดอื่น จึงทำให้หลายคนเข้าใจว่าหากได้รับโปรตีนจากไข่ต้มจะช่วยให้หลับง่าย แต่ความจริงแล้วไข่ต้มไม่ได้มีสารช่วยให้นอนหลับได้โดยตรง และสาเหตุของการนอนไม่หลับก็เกิดจากหลายปัจจัย การรับประทานไข่ต้มเพียงอย่างเดียว จึงไม่มีความแน่นอนว่าจะช่วยให้หลับได้ง่ายขึ้น

จากข้อมูลของคณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล ระบุว่า สาเหตุของอาการนอนไม่หลับมีหลายปัจจัย ทั้งปัญหาทางด้านอารมณ์ จากความเครียด และโรคทางจิตเวช เช่น โรคซึมเศร้า โรคในกลุ่มกังวล และโรคจิต รวมถึงการเปลี่ยนแปลงความเป็นอยู่หรือสภาพแวดล้อม เช่น การนอนแปลกที่ การนอนในที่ที่มีแสงสว่างมากเกินไป เสียงดัง อากาศร้อน หรือการนอนในท่าที่ผิดปกติทำให้ไม่สบายตัว เช่น การนอนทับแขน รวมไปถึงอาการเจ็บป่วย เช่น ความผิดปกติของฮอร์โมน อาการปวดตามร่างกาย การไอเรื้อรัง การหายใจลำบาก การตื่นขึ้นมาปัสสาวะบ่อย ๆ และการใช้ยาหรือสารบางชนิดที่ส่งผลให้นอนไม่หลับ

การนอนหลับเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่มีความสำคัญ เพราะส่งผลไปถึงความแข็งแรงของสุขภาพในระยะยาว สมองและร่างกายต้องการการพักผ่อนในขณะหลับเพื่อบำรุงซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ การนอนหลับที่เพียงพอจึงมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตที่ดี อย่ารอให้ป่วยถึงจะหันมาใส่ใจสุขภาพ ควรดูแลร่างกายตั้งแต่ตอนนี้ ด้วยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ครบ 5 หมู่ในปริมาณที่เหมาะสม ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอ ทำสภาพจิตใจให้สงบ ไม่เครียด งดการดื่มสุราและการสูบบุหรี่

เพียงแค่นี้ก็จะช่วยให้มีสุขภาพที่แข็งแรง อารมณ์สดใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บได้ดีที่สุด

ขอบคุณที่มาจาก เดลินิวส์