لـتتخلص من مشكلة الأرق..عليك بهذه الأطعمة!



إن ضغوط الحياة مع نمط حياة غير صحي يؤدي لتفاقم مشكلة الأرق، وهذا يجبر الإنسان إلى اللجوء لأساليب كثيرة تمكنه من النوم كالحبوب المنومة أو التدريب الشاق أو شرب شاي الأعشاب المنومة.

وتحدث مقال نشره موقع مجلة جامعة موسكو الحكومية التربوية "إم بي غي أو" عن الخيار الطبيعي والمفيد لتنظيم ساعة الجسم البيولوجية وللمساعدة على قضاء ليلة هادئة ونوم عميق، حيث نصح بتناول الأطعمة الغنية بالتريبتوفان والسيروتونين والميلاتونين.

ونصح الموقع بتناول الكرز الذي يحتوي على الميلاتونين، هرمون تنظيم الإيقاع الحيوي في الجسم، حيث أظهرت الدراسات الحديثة أن عصير الكرز المركز يساعد على النوم لغناه بالعديد من المكملات الغذائية التي تساعد الجسم على الاسترخاء، كما أن ارتفاع مؤشر نسبة السكر الدم نتيجة تناول مربى البرتقال يؤدي إلى تحفيز هرمونات النوم.

ويساعد تناول البطيخ الحلو قبل النوم في الحصول على نوم عميق، وصباح ملئ بالنشاط والحيوية، كما

أنه من المفيد تناول الموز الغني بالمرخيات الطبيعية مثل المغنيزيوم والبوتاسيوم، بالإضافة إلى دقيق الشوفان الذي يغذي الجسم بكمية مناسبة من الكربوهيدرات والكالسيوم.

ويعتبر خبراء التغذية أن سمك التونة من أفضل الوجبات قبل النوم، حيث يحتوي على الكثير من البروتين الضروري لنمو كتلة العضلات، وفيتامين "B6" الذي يحفز إفراز الميلاتونين والسيروتونين، وخاصة عند إضافة الأرز الأبيض، الذي يعمل على رفع مؤشر السكر في الدم، مما يؤدي إلى تباطؤ الإيقاع الحيوي للدماغ وتهيئة الجسم للنوم.

وأثبتت الدراسات أهمية المكسرات للحصول على ليلة هادئة، فالجوز يحتوي على الميلاتونين والتربتوفان اللذان يساعدان الجسم على النوم باسترخاء، أما اللوز الغني بالمغنيزيوم، فهو معروف بقدرته على إبطاء معدل ضربات القلب وتهدئة الأعصاب وإرخاء العضلات.

ويعزز الزبادي الغني بالكالسيوم من إنتاج الميلاتونين الشهير بخصائصه المخدرة للجسم والأعصاب، كم يساعد الخبز المحمص الغني بالكربوهيدرات على النوم مرتين أسرع من المعتاد.