นม 137 ดีกรี ชวนคุณนอนหลับอย่างปลอดภัย ในวันนอนหลับโลก

การนอนหลับเป็นเรื่องสำคัญเพราะเป็นเวลาที่ร่างกายใช้ฟื้นฟู เยียวยาเซลล์และอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกาย สร้างสมดุลการทำงานของจิตใจให้ผ่อนคลายจากการดำเนินชีวิตในแต่ละวัน ทางสมาคมการแพทย์เพื่อการนอนหลับโลก (World Association of Sleep Medicine : WASM) จึงได้มีการกำหนดให้วันศุกร์สัปดาห์ที่ 2 ของเดือนมีนาคมของทุกปี เป็น “วันนอนหลับโลก” ซึ่งปีนี้ตรงกับวันอาทิตย์ที่ 15 มีนาคม เพื่อรณรงค์ให้ผู้คนตระหนักถึงการนอนหลับอย่างมีคุณภาพ แต่ยังมีผู้คนจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหานอนไม่หลับหรือนอนหลับไม่สนิท จากหลายสาเหตุ อาทิ ความเครียด พฤติกรรมการดำเนินชีวิต สิ่งแวดล้อม หรือ ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาด้านการนอนหลับนี้หากมีอาการเรื้อรังจะส่งผลต่อระบบร่างกาย จิตใจ และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ ได้ หลายคนจึงแก้ปัญหาด้วยการใช้ยานอนหลับซึ่งเป็นการแก้ไขปัญหาที่ปลายเหตุและเป็นเรื่องอันตราย หากใช้ไม่ถูกวิธี จึงควรปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยหาสาเหตุและแนะนำการรักษาที่มีประสิทธิภาพได้
แต่ทราบไหมว่า อาหารบางชนิดก็สามารถช่วยเรื่องการนอนหลับได้ดีขึ้น อาทิ ถั่วอัลมอนด์ วอลนัทและพิสตาชิโอ ที่อุดมไปด้วยวิตามินบี 6 บี 12 และแมกนีเซียม ซึ่งช่วยให้สมองเพิ่มการหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน ที่ควบคุมการนอนหลับให้มีประสิทธิภาพขึ้น ร่างกายจะรู้สึกผ่อนคลายจากความเครียด อารมณ์ดี นอนหลับสนิทตลอดคืน

นม 137 ดีกรี นมคุณภาพพรีเมียม ขอเสนอตัวช่วยสำหรับคนที่ไม่สะดวกหรือไม่มีเวลา ด้วยผลิตภัณฑ์นมอัลมอนด์ นมวอลนัทและนมพิสตาชิโอ ที่ให้สารอาหารธรรมชาติจากกรรมวิธีคั้นสดจากถั่วเต็มเมล็ด อาทิ วิตามินบี 6 บี 12 และแมกนีเซียม รวมถึง วิตามินอี แคลเซียม ฟอสฟอรัส ในรูปแบบยูเอชทีที่ดื่มสะดวก พกพาง่าย เป็นเครื่องดื่มก่อนนอน ย่อยง่าย ไม่ต้องกังวลเรื่องน้ำหนักและไม่ต้องพึ่งสารเคมีที่อันตรายอีกด้วย