นอนหลับยาก ต้องดู 6 เคล็ดลับนี้

นอนหลับยาก เป็นบ่อนทำลายสุขภาพกาย และสุขภาพจิตใจ เมื่อเราอดนอนติดต่อกันหลายวัน ร่างกายของเราจะทรุดโทรม หน้าตาไม่ผ่องใส ผิวพรรณเริ่มแย่ลง จิตใจไม่ร่าเริง ตลอดจนทำให้สมองทำงานช้า และเสื่อมประสิทธิภาพได้

อาการของโรคนอนหลับยาก :

– นอนไม่หลับ กระสับกระส่าย ใช้เวลานานกว่าจะนอนหลับได้

– นอนดึก ตื่นสาย นอนหลับๆ ตื่นๆ ชอบตื่นขึ้นมากลางดึก

– ตื่นแล้วไม่สามารถนอนหลับต่อไปได้อีก

– อ่อนล้า หมดแรง ไม่สดชื่น ไม่กระปรี้กระเปร่า

– ง่วงนอนตลอดเวลาในตอนกลางวัน นอนหลับยากในตอนกลางคืน

– ร่างกายอ่อนเพลีย ต้องการการพักผ่อน แต่ก็ยังนอนหลับยาก

– ไม่มีสมาธิ ทำงานผิดพลาด ความจำไม่ดี

ฉะนั้น เพื่อหลีกเลี่ยงอาการเหล่านี้ ป้องกันผลกระทบต่อการใช้ชีวิตประจำวันในทุกๆ ด้าน เรามาดู 6 เคล็ดลับ ที่ช่วยแก้ปัญหานอนหลับยากกันดังต่อไปนี้เลย

1. ทำให้บรรยากาศภายในห้อง น่านอนมากที่สุด

สภาพแวดล้อมภายในห้อง เป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยทำให้เรานอนหลับได้ง่ายขึ้น และยังเป็นตัวกระตุ้นการผลิตเมลาโทนิ

น หรือไปกระทบต่อกระบวนการหลั่งเมลาโทนินได้
ซึ่งเมลาโทนิน (Melatonin) เป็นฮอร์โมนที่ผลิตจากสารเซโรโทนิน (Serotonin) ที่เซลล์ไพเนียล (pinealocytes) ซึ่งอยู่ในต่อมไพเนียล (pineal gland) เป็นส่วนหนึ่งของสมองส่วนกลาง และช่วยการกระตุ้นการปรับเปลี่ยนระบบนาฬิกาของร่างกาย (circadian rhythm)
เพราะฉะนั้นหากมีปัญหานอนหลับยาก สิ่งแรกที่ควรทำคือ ปิดคอมพิวเตอร์ หรือโทรทัศน์ช่วงใกล้เวลานอน งดเล่นโทรศัพท์มือถือ ปิดไฟ เพื่อให้ห้องมืดสนิท ปรับระดับอุณหภูมิในห้องให้พอดี ไม่ร้อนหรือหนาวเกินไป และตัดเสียงรบกวนให้หมด

2. กินอาหารที่มีแมกนีเซียม และโปรตีนสูง
อาหารที่มีแมกนีเซียมสูง ส่งผลต่อระบบประสาทในสมองส่วนที่ควบคุมการนอนหลับ และการหลั่งของเมลาโทนิน หรือกินอาหารที่ให้โปรตีนสูงช่วยให้นอนหลับสบายมากขึ้น ไม่ว่าจะเป็น ถั่ว และธัญพืชต่างๆ อะโวคาโด กล้วย โยเกิร์ต ผักโขม นมสด หรือปลาทูน่า

3. งดเครื่องดื่มคาเฟอีนทุกชนิด
บางคนอาจไม่รู้ว่า การดื่มชา ถือว่าเป็นเครื่องดื่มคาเฟอีนชนิดหนึ่ง และเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหานอนหลับยาก แต่ชาบางตัวก็ไม่มีส่วนผสมของคาเฟอีน อย่างชาสมุนไพรที่ไร้คาเฟอีน ชาตัวนี้จะช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย และนอนหลับง่ายขึ้น เช่น ชาหญ้าหวาน ชาเจแปนนิสมิ้นท์ ชาใบเตย ชาเลมอนบาล์ม และชาคาโมมายด์ เครื่องดื่มเหล่านี้จะช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย สงบ และช่วยเรื่องการนอนหลับ

4. ผ่อนคลายร่างกาย และจิตใจก่อนนอน
หากคุณ relax relax ตัวเองก่อนนอนประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง หยุดทำกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้สมอง อาจจะนั่งสมาธิ หรือแช่น้ำอุ่น ซึ่งการทำให้ร่างกาย และจิตใจผ่อนคลาย ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น บางคนใช้วิธีการนอนทำสมาธิบนเตียง 5 -10 นาทีก็หลับเพลินไปเลยล่ะ
แต่ทั้งนี้ การออกกำลังกายก่อนนอน เล่นโยคะ คาร์ดิโอ ก็เป็นอีกหนึ่งตัวช่วยให้เรารู้สึกผ่อนคลาย และนอนหลับง่ายขึ้น ซึ่งการทำให้หัวใจสูบฉีดเลือด และออกซิเจนไหลเวียนไปตามร่างกาย ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น เมื่อร่างกายผ่อนคลาย รู้สึกมีความสุข ยิ่งได้แช่น้ำอุ่นหลังออกกำลังกายเสร็จ ยิ่งช่วยให้เรานอนหลับได้ง่ายขึ้นไปอีก

5. กินอาหารเสริมเมลาโทนิน
นอนหลับยาก แนะนำให้ทานอาหารเสริม หรือวิตามินช่วยให้นอนหลับ เช่น เมลาโทนิน ทั้งแบบแคปซูล และแบบเยลลี่ให้เคี้ยวก่อนนอน แต่อย่าลืมนะว่า อาหารเสริมเมลาโทนิน ไม่ใช่ยารักษาโรคนอนหลับยาก เป็นเพียงตัวกระตุ้นให้หลับง่ายขึ้น
หรือการทานอาหารเสริมโปรตีน ช่วยทำให้ร่างกายได้อิ่มท้อง สบายท้องมากขึ้น หยุดการหลั่งฮอร์โมนเกรลิน ที่เป็นตัวกระตุ้นทำให้หิวง่าย เมื่อปล่อยให้ท้องหิวมากๆ อาจทำให้นอนหลับยาก รู้สึกกระวนกระวายอยากหาทุกอย่างเข้า

ปากตลอดเวลา ในที่สุดก็กลายเป็นสาเหตุของความอ้วน!!

6. ใช้กลิ่นอโรม่าช่วยบำบัด

กลิ่นอโรม่า หรือกลิ่นหอมจากสมุนไพรธรรมชาติ มีส่วนช่วยบำบัดความเครียด และทำให้เรานอนหลับได้ง่ายขึ้น โดยกลิ่นที่ช่วยให้เรานอนหลับได้ดีขึ้นนั้นก็มีกลิ่นลาเวนเดอร์ กลิ่นคาโมมายล์ กลิ่นกระดังงา กลิ่นอบเชย กลิ่นกุหลาบ และกลิ่นแอปเปิ้ล

เพราะน้ำมันอโรม่า จะช่วยให้เกิดความรู้สึกสดชื่น ผ่อนคลาย ช่วยลดปฏิกิริยาทางกายที่มีต่อความเครียด ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย และทำให้จิตใจสงบ

ทั้ง 6 เคล็ดลับ ดังกล่าว เป็นวิธีแก้ปัญหานอนหลับยาก ที่ปลอดภัย และสามารถนำมาใช้ได้จริง แต่ก็ยังมีอีกหลายๆ วิธี ที่สามารถนำไปใช้ได้เช่นเดียวกัน เพื่อตอบโจทย์กับไลฟ์สไตล์ และจังหวะเวลาของชีวิตมากที่สุด

และหลังจากที่เรารู้เคล็ดลับการแก้ปัญหานอนหลับยากไปแล้ว ต่อมา... มาดูอาหารที่ช่วยทำให้นอนหลับง่ายขึ้นกัน ซึ่งเป็นอาหารที่เบาท้อง ดีต่อสุขภาพ และช่วยให้หลับง่ายขึ้นอีกด้วย

สุดยอด 5 เมนูอาหาร แก้ปัญหาหลับยาก

1. นม

นมมีโปรตีน ช่วยแก้ปัญหานอนหลับยาก ทำให้เรานอนหลับง่ายขึ้น ที่สำคัญแคลเซียมในนมไม่ได้ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรงอย่างเดียว แต่ยังช่วยลดความเครียดได้ด้วย ดังนั้น ดื่มนม หรือกินโยเกิร์ตก่อนนอนดีต่อการนอนหลับแน่นอน แต่ควรดื่มนมแบบไขมันต่ำนะ จะได้ไม่อ้วน!!

2. ชาอุ่นๆ

การดื่มชาสมุนไพร อย่าง ชาหญ้าหวาน ชาเจแปนนิสมิ้นท์ ชาใบเตย ชาเลมอนบาล์ม และชาคาโมมายด์ ช่วยให้เราหลับสบายมากขึ้น เพราะมันมีสารธีอะนีน (Theanine) ที่ช่วยลดความเครียด ทำให้ผ่อนคลาย และหลับสนิท

3. อัลมอนด์

อัลมอนด์ สุดยอดอาหารขวัญใจคนนอนไม่หลับ เพราะอุดมไปด้วยแมกนีเซียม ที่มีคุณสมบัติในการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ช่วยควบคุมการหลั่งอะดรีนาลีนไม่ให้มากเกินไป ทำให้สมองเราสงบ นอนหลับง่ายขึ้น แนะนำว่าควรกินสัก 1 กำมือก่อนนอน

4. น้ำผึ้ง

น้ำผึ้ง ถึงจะอุดมไปด้วยความหวาน แต่ก็เป็นความหวานที่อุดมไปด้วยประโยชน์ ทั้งน้ำตาลกลูโคส น้ำตาลฟรักโทส วิตามินบี กรดอะมิโน ฯลฯ ซึ่งช่วยลดความเครียด บรรเทาอาการกระสับกระส่าย และนอนไม่หลับ การได้กินน้ำผึ้งก่อนนอนสัก 1 ช้อน ช่วยให้หลับสบาย แต่ถ้ากลัวหวานเกินไป ให้ผสมน้ำอุ่น หรือนมอุ่นก็ได้

5. อาหารนมเสริมโปรตีน

นมโปรตีน อุดมไปด้วยโปรตีนสูง มีส่วนช่วยให้เราหลับสบายมากขึ้น เพราะโปรตีนจะไปยับยั้งสารเกรลิน ควบคุมความหิว ซึ่งฮอร์โมนเกรลิน เป็นตัวกระตุ้นให้เราหลับยาก ยิ่งมีอาหารหิว จะทำให้เรารู้สึกกระวนกระวาย และหลับยากมากขึ้น
แนะนำเลย ให้ดื่มนมโปรตีน จากเวย์โปรตีน WHEYWWL ที่ให้โปรตีนสูง ไขมันต่ำ ไม่มีน้ำตาล ไม่เพียงแต่จะเหมาะสำหรับคนออกกำลังกาย สร้างกล้ามเนื้อ หรือลดน้ำหนักเท่านั้น ยังเหมาะกับคนที่นอนหลับยากอีกด้วย แค่จิบเวย์ก่อนนอน 30 นาที ส่งผลให้หลับง่าย สบายท้องแน่นอน นอกจากนี้ ภายในเวย์โปรตีน ยังมีแมกนีเซียม แคลเซียม ที่ดีต่อสุขภาพ ช่วยลดความเครียดได้ดี

สำหรับใครที่หลับยาก นำเคล็ดลับทั้งหมดนี้ไปใช้ได้เลย เพราะจากที่คนหลับยาก จะหลับง่ายขึ้นทันที แถมยังเป็นเคล็ดลับที่ดีต่อสุขภาพกาย และสุขภาพจิตใจ เหมาะกับทุกเพศ ทุกวัย สามารถทำตามได้ ไม่เป็นอันตราย ทีนี้ร่างกาย และจิตใจคุณก็จะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ และที่สำคัญ ช่วยลดปัญหาแก่ก่อนวัย ความเครียด ทำให้มีกำลังทำกิจกรรมต่างๆ ในวันต่อไปได้ และยังช่วยให้สมองของคุณทำงานได้ดีสม่ำเสมอ

สนใจรับเคล็ดลับลดน้ำหนัก เพิ่มกล้าม เพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Twitter : WheyWWL Official
Youtube : WheyWWL Official