

إذا كنت تعاني من الأرق .. تعرف على 5 بدائل صحية للأقراص المنومة



الخميس 24 مارس 2016 03:03 م

قلة النوم والأرق، مشكلة تشغل بال الكثيرين، وقد يلجأ البعض إلي تناول الأقراص المنومة، رغم أضرارها الصحية وللحصول على نوم هادئ بدون أدوية ، يمكن الاعتماد على تناول بعض الأغذية مساءً، منها كما ذكر موقع "صحتي":

1 - كوب من الحليب الدافئ:

للخود إلى النوم بسهولة، تناولوا كوباً من الحليب الدافئ مساءً، حيث يحتوي على نسبة هائلة من الكالسيوم، مما يعمل على زيادة إفراز السيروتونين، وهو الهرمون المسؤول عن هدوء الأعصاب

2- الجبن:

تحتوي أنواع الأجبان المختلفة على الكالسيوم، والذي يساعد على التخلص من التوتر والضغط العصبي مع إرخاء العضلات ويساعد كذلك على تنظيم إفراز الميلاتونين، مما يساعد على ضبط الساعة البيولوجية للجسم

3 - اللوز:

يساعد اللوز على تنشيط وظائف الدماغ، تقوية العظام، وتقليل مستويات الكوليسترول في الجسم، إلى جانب ذلك، هو مصدر غني بالمغنسيوم، الذي يساعد على الاسترخاء

4 - الموز:

الموز غني بالبوتاسيوم والمغنسيوم، وهما من المعادن المعروفة بإرخاء العضلات، و يحتوي على نسبة هائلة من التربتوفان، الذي يساعد على صفاء الذهن وإزالة التوتر

5 - العسل:

ملعقة كبيرة من العسل كفيلة بعلاج مشكلات الأرق والحصول على نوم هادئ وصحي خلال الليل، نظراً لكونه غنياً بالسكرما يؤدي الى زيادة مستويات الإنسولين، كما يعمل كذلك على سرعة توصيل التربتوفان إلى الدماغ، مما يسهل من عملية الخلود إلى النوم