

أفضل خمسة أطعمة تساعدك على الاسترخاء.. تعرف عليها



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2023-03-18

يعاني الكثير من الناس من الأرق لأسباب مختلفة، وينصح خبراء بأن النوم الجيد مهم للصحة العامة وقلته تهدد بخطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

وفي اليوم العالمي للنوم، الذي يصادف 17 مارس، يشير متخصصون إلى أطعمة يمكنها أن تساعد في الحصول على نوم كاف وجيد.

ويحدد موقع "فود" أفضل خمسة أطعمة ومشروبات يمكن تناولها لتحسين نوعية النوم.

وفي أول القائمة، يأتي الحليب الدافئ لاحتوائه على الحمض الأميني التربتوفان، الذي يحوله الجسم إلى سيروتونين وميلاتونين، وهما هرمونان ينظمان النوم.

ويشير تقرير الموقع إلى اللوز أيضا كمصدر جيد للمغنيسيوم، الذي يمكن أن يساعد على

الاسترخاء وتقليل القلق.

ولبذور اليقطين فائدة في المساعدة على النوم لاحتوائها على المغنيسيوم، بحسب الموقع، كما أن الشوكولاتة الداكنة تساعد على النوم أيضا لاحتوائها على مضادات الأكسدة والمغنيسيوم.

وأشار التقرير إلى مقرمشات الحبوب الكاملة أو رقائق الحبوب الكاملة كمصدر جيد أيضا للمغنيسيوم المساعد على الاسترخاء والنوم.

ومن الأطعمة الأخرى المساعدة على النوم هناك لحم الديك الرومي، وفق تقرير من موقع "هيلث لاين"، وذلك لاحتوائه على نسبة عالية من البروتين.

ويحدد الموقع شاي البابونج أيضا كمساعد على النوم، لأنه يحتوي على مركبات الفلافون، وهي فئة من مضادات الأكسدة التي تقلل الالتهاب، وهناك أدلة على أن شرب هذا الشاي قد يعزز جهاز المناعة ويقلل من القلق والاكتئاب.

ويضيف الموقع فاكهة الكيوي و عصير الكرز الحامض والأسماك الدهنية، والجوز والأرز الأبيض كأطعمة تقلل القلق وتساعد على استرخاء الجسم والحصول على نوم جيد وكاف.

وينصح موقع "كليفلاند كلينك" بالتركيز على الأطعمة التي تحتوي على المغنيسيوم، ومن بينها السبانخ، والمكسرات والبذور والأفوكادو والفاصوليا السوداء.

ويوصي خبراء التغذية بتناول نظام غذائي متوازن ومتسق للحصول على نوم كاف وجيد، وتجنب أمور أخرى مثل الكافيين والكحول وتناول أطعمة في وقت متأخر من اليوم.



UAE71NEWS