

NHO CÓ CHỨA MELATONIN LÀ LOẠI HORMON GIÚP NGỦ NGON

Các nhà khoa học thuộc Viện Siêu vi khuẩn của thực vật ở Italy công bố nghiên cứu cho biết trong trái nho có chứa melatonin - một loại hormon giúp ngủ ngon.

>>> Melatonin giúp trẻ bị bệnh tự kỷ dễ ngủ hơn

Ở người, tuyến yên của não tạo ra melatonin để giúp điều hòa các chu kỳ ngủ và thức sinh học. Mức melatonin luôn tăng vào các buổi tối như là một tín hiệu thông báo đã đến giờ đi ngủ.

Các nhà khoa học đã tiến hành thử nghiệm các chiết xuất từ 8 loại nho và nhận thấy trong loại trái cây mọng nước này có hàm lượng melatonin đáng kể. Qua đó, họ rút ra kết luận rằng khi bạn uống một cốc nước nho 200ml/ hoặc ăn 1 chùm nho 300gr trước giờ đi ngủ nửa tiếng, bạn sẽ có cảm giác buồn ngủ và giấc ngủ sẽ đến dễ dàng hơn. Rượu nho cũng cho kết quả tương tự.

Hàm lượng melatonin trong nho sẽ được chuyển đến não bộ và tại đây, não bộ sẽ chỉ đạo cho các bộ phận trong cơ thể bước vào giai đoạn nghỉ ngơi.