

THỰC PHẨM GIÚP NGON GIẤC MỖI ĐÊM

Khoáng chất kali và magiê trong chuối giúp ngăn ngừa các cơn co thắt cơ và chuột rút có thể phá vỡ giấc ngủ.

Giấc ngủ ngon rất cần thiết để giữ gìn sức khỏe. Nhiều vấn đề sẽ xảy ra nếu bạn rơi vào trạng thái khó khăn để tìm đến một giấc ngủ vào ban đêm. Sự mệt mỏi và ngủ thiếu giấc là trở ngại lớn gây cho các hoạt động trong ngày. Nếu đang mắc phải tình trạng này, hãy thử những thực phẩm dưới đây để có được giấc ngủ ngon.

Các sản phẩm sữa

Các sản phẩm sữa có chứa tryptophan. Acid amin này có khả năng kích thích việc sản xuất serotonin và melatonin, có thể khiến bạn ngủ ngon. Cả hai kích thích tố cũng giúp điều chỉnh đồng hồ sinh học của cơ thể rất tốt.

Các sản phẩm sữa có khả năng kích thích việc sản xuất serotonin và melatonin. (Ảnh: telegraph)

Chuối

Chuối dồi dào magiê và kali. Cả hai khoáng chất này giúp ngăn ngừa các cơn co thắt cơ và chuột rút có thể phá vỡ giấc ngủ.

Cherry

Chất melatonin trong cherry có thể chữa bệnh mất ngủ một cách hiệu quả. Uống nước ép cherry hai lần một ngày để có thể giúp khắc phục chứng mất ngủ nhanh chóng.

Chất melatonin trong cherry có thể chữa bệnh mất ngủ một cách hiệu quả. (Ảnh: healthplus)

Các loại ngũ cốc

Quá ít canxi trong chế độ ăn uống có thể gây ra chứng khó ngủ. Ngũ cốc là một sự lựa chọn hoàn hảo cho việc bổ sung canxi, giúp cơ thể khỏe mạnh và có một giấc ngủ yên tĩnh.

Bột yến mạch

Bột yến mạch cũng là một nguồn cung cấp tryptophan. Ăn bột yến mạch trước khi đi ngủ có thể mang đến cho bạn giấc ngủ ngon.