

NHỮNG THÓI QUEN GIÚP CÓ MỘT GIẤC NGỦ NGON

Một trong những nguyên nhân dẫn đến chứng mất ngủ chính là những thực phẩm bạn ăn vào bữa tối. Vì thế, bạn nên biết những thực phẩm có lợi cho giấc ngủ cũng như những thực phẩm dẫn đến sự mất ngủ của bạn.

1. Thực phẩm giàu Tryptophan

Các nhà khoa học cho rằng một cốc sữa ấm có thể giúp chúng ta có một giấc ngủ ngon. Các loại thực phẩm sữa có chứa nhiều chất tryptophan giúp ngủ ngon và sâu hơn. Bạn cũng có thể tìm thấy chất tryptophan trong các thực phẩm khác như thịt gia cầm, chuối, yến mạch và mật ong.

2. Thực phẩm giàu chất Carbohydrate

Những thực phẩm giàu chất Carbohydrate, như các sản phẩm từ sữa sẽ giúp bạn có một giấc ngủ ngon và sâu hơn. Do vậy, bạn nên dùng một chút đồ ăn nhẹ vào buổi tối có nhiều chất Carbohydrate như bột ngũ cốc, sữa chua, bánh quy giòn hay bánh mì và bơ. Bạn nên tránh các thực phẩm nhiều đường trong bữa ăn nhẹ trước khi đi ngủ.

3. Ăn nhẹ trước khi đi ngủ

Nếu bạn bị chứng mất ngủ, ăn nhẹ trước giờ đi ngủ có thể giúp bạn có một giấc ngủ dễ dàng hơn. Nhưng bạn không nên ăn quá nhiều trong bữa này vì điều này sẽ khiến bạn cảm thấy khó ngủ hơn do cảm giác đầy bụng.

4. Hạn chế các thực phẩm giàu chất béo

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng bạn ăn càng nhiều chất béo trong các bữa ăn, bạn càng cảm thấy khó ngủ vào buổi tối. Đây sẽ là một lý do nữa khiến bạn nên tránh sử dụng các thực phẩm giàu chất béo.

5. Không dùng đồ uống có caffeine vào buổi tối

Một cốc cafe vào buổi tối có thể sẽ khiến bạn mất ngủ cả đêm. Chất caffeine có trong cafe gây kích thích hệ thần kinh khiến bạn cảm thấy khó ngủ. Ngoài cafe, các đồ uống khác như chocolate, cola, trà,... cũng rất giàu chất caffeine. Để có một giấc ngủ ngon vào buổi tối, bạn chỉ nên uống cafe vào buổi sáng và trưa.

6. Cẩn thận với thuốc có chứa chất caffeine

Một số loại thuốc có chứa chất caffeine, như thuốc giảm đau, thuốc giảm cân, thuốc lợi tiểu, và các loại thuốc cảm cúm. Do vậy, bạn cần đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng thuốc vì nếu sử dụng không đúng chỉ dẫn bạn có thể bị chứng mất ngủ.

7. Nói không với đồ uống có cồn trước khi đi ngủ

Các đồ uống có cồn có thể giúp bạn đi vào giấc ngủ nhanh hơn, nhưng nó cũng có thể khiến bạn hay thức giấc vào ban đêm, gặp ác mộng trong khi ngủ hay cảm giác đau đầu sau khi tỉnh giấc. Nếu bạn uống rượu bia vào buổi tối, thì sau đó bạn nên uống một cốc nước trắng nhằm giúp giảm nồng độ cồn.

8. Không ăn quá no vào bữa tối

Ăn no vào buổi tối sẽ khiến bạn có cảm giác khó chịu trong khi ngủ vì hệ tiêu hóa sẽ làm việc chậm lại trong khi bạn đang ngủ. Do vậy, bạn nên ăn bữa tối ít nhất 4 giờ trước khi đi ngủ để giúp dạ dày có đủ thời gian để tiêu hóa.

9. Hạn chế ăn thực phẩm giàu protein trước khi đi ngủ

Protein là chất vô cùng quan trọng đối với cơ thể chúng ta. Tuy nhiên, những thực phẩm giàu chất protein không phải là sự lựa chọn tốt cho bữa ăn nhẹ trước khi đi ngủ vì những thực phẩm này ảnh hưởng đến giấc ngủ của bạn. Do vậy, bạn nên thay những thực phẩm giàu protein bằng một cốc sữa ấm cùng với một vài chiếc bánh quy giòn trong bữa ăn nhẹ trước giờ đi ngủ.

10. Không ăn thực phẩm nhiều nước sau 8 giờ tối

Uống nhiều nước vào ban ngày rất tốt cho sức khỏe của chúng ta, nhưng uống nhiều nước hay ăn thực phẩm giàu nước vào buổi tối sẽ ảnh hưởng tới giấc ngủ của bạn vì uống nhiều nước có thể khiến bạn phải thức giấc để đi vệ sinh vào ban đêm.

11. Không hút thuốc lá trước khi đi ngủ

Nicotine trong thuốc lá là một chất kích thích có tác dụng gây khó ngủ giống như chất caffeine. Để có một giấc ngủ ngon, bạn không nên hút thuốc lá trước khi đi ngủ.