

**อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับคนนอนดึก**

โดย Marsmag 3 เมษายน 2557 16:34 น.

Tweet 2

8+1 0

Share 96

Like 96 people like this. Be the first of your friends.



"การนอนดึกทำให้อายุสั้นสุขภาพ" "นอนดึกไม่ดี โทรมเร็ว" ฯลฯ

รู้ทั้งรู้ว่าการนอนดึกนั้นส่งผลเสียต่อสุขภาพ สัญญาณเบื้องต้นอาจเริ่มจากอาการมึนหัว ขมตาคล้ำ ผิวพรรณไม่สดใส เป็นหวัดง่าย ภูมิแพ้กำเริบ ทานอาหารเยอะขึ้น ไปจนถึงเรื่องของระบบต่างๆ ภายในร่างกายที่พลอยจะรวนไปเสียหมด

อย่างเช่น เรื่องระบบการย่อยอาหาร ระบบการเผาผลาญและการดูดซึมสารอาหารที่ทำงานได้ไม่เต็มที่ รวมไปถึงฮอร์โมนบางตัวอย่างเช่น growth hormone ที่จะลดปริมาณการหลั่งจนส่งผลให้ร่างกายเสื่อมโทรมอย่างรวดเร็วอีกด้วย

เราจึงไม่แนะนำให้นอนดึก แต่บางอาชีพก็เลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องนอนดึก จะทำอย่างไรได้ วันนี้เรามีความรู้ด้านโภชนาการที่เป็นประโยชน์สำหรับคนนอนดึกโดยเฉพาะ มาฝากกัน

### 1.โปรตีนสีขาว อย่างเนื้อม้า ปลา อกไก่ ไช้ขาว เต้าหู้



โปรตีนเหล่านี้จะช่วยในเรื่องการสร้างเคมีในสมองอย่าง โดพามีน เอพิเนฟริน ที่จำเป็นในการบำรุงสมองของคนนอนดึก

## 2. ถั่วเหลือง ไข่แดง



ร่างกายต้องการสารเคมีที่ทำงานเชื่อมโยงกันภายในสมองนั่นก็คือ "โคลีน" ซึ่งโคลีนนี้จะช่วยในเรื่องความจำ ช่วยป้องกันอาการความจำเสื่อม ช่วยให้มีสมาธิดีขึ้น ความจำดีขึ้น นอกจากนี้ในไข่แดงยังมีไบโอดีทที่ช่วยบำรุงสมองและเส้นผมอีกด้วย

## 3. ข้าวกล้องงอก และธัญพืชต่างๆ



อาหารประเภทนี้ เช่น พืชตระกูลถั่ว ข้าวบาร์เลย์ มอลต์ หรือลูกเดือยจะมีกาบาสูง ทำให้ตัวสื่อประสาทในสมองทำงานดีขึ้น ความจำก็จะดีขึ้นด้วย

#### 4. ปลา



สมองต้องการโอเมก้า หรือน้ำมันปลา เมนูที่มีน้ำมันปลาสูงและหาทานได้ง่ายๆ อย่างเช่น ปลาทู หรือใครอยากจะทำอาหารเสริมก็ควรเลือกที่ทำมาจากปลาทะเล สังเกตปริมาณของ DHA รวมถึง EPA ที่มีอยู่จริงเทียบต่อปริมาณทั้งหมด ทั้งคู่ต้องมีมากกว่า 20% และในหนึ่งเม็ดควรมีสัดส่วนปริมาณของ DHA : EPA เป็น 1:2 หรือ 2:3 ที่เป็นส่วนผสมที่ออกฤทธิ์อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

#### 5. ช็อกโกแลต



แนะนำเป็นช็อกโกแลตดำ เพราะในช็อกโกแลตดำมีส่วนผสมของสารที่ช่วยให้เลือดในสมองไม่อุดตัน

## 6. สารสกัดจากใบแปะก๊วย



เพราะใบแปะก๊วยมีสารแอนติออกซิแดนต์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือดที่จะไปเลี้ยงสมอง ช่วยให้ความจำดีขึ้น และยังช่วยยับยั้งความเสื่อมของสมองได้อีกด้วย

## 7. วิตามิน B



คุณสมบัติของวิตามิน B คือ ช่วยในเรื่องระบบประสาท ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย และช่วยให้การดูดซึมอาหารดีขึ้น ช่วงไหนที่มีอาการง่วงๆ มึนๆ วิตามิน B ช่วยได้เลย

อย่างไรก็ตาม อาหารเหล่านี้เป็นเพียงตัวช่วยที่จะช่วยฟื้นฟูร่างกาย ทั้งในส่วนของสมองและระบบประสาทให้ดีขึ้น กระนั้นการฝึกธรรมชาติย่อมไม่ใช่เรื่องที่ดี เพราะร่างกายของเรามีหน้าที่การธรรมชาติที่บอกการทำงานของตัวเองไว้แล้ว ในร่างกายอยู่ การดูแลตัวเองให้เข้ากับธรรมชาติจึงจะเป็นทางออกที่ดีที่สุด

ข้อมูล : ไลฟเซ็นเตอร์บล็อก <http://lifecenterthailand.wordpress.com>

ภาพประกอบจากอินเทอร์เน็ต