new)108
new)108
Circulation: 400,000
Ad Rate: 1,933
Section: First Section/Health
วันที่: จันทร์ 23 กุมภาพันธ์ 2558
ปีที่: 1 ฉบับที่: 149 หน้า: 1(ล่าง), 15
Col.Inch: 113.21 Ad Value: 218,834.93 PRValue (x3): 656,504.79 คลิป: สี่สี
หัวข้อข่าว: อาหารเพื่อคนนอนดึก

อาหาร เพื่อคนนอนดึก

อาหารเพื่อคนนอนดึก

รู้ทั้งรู้ว่า การนอนดึกมีผลเสียต่อสุขภาพร่างกายแค่ไหน แต่ยังไงก็ไม่สามารถนอนเร็วได้เสียที ด้วยเหตุผลต่างๆ มากมาย ฉบับนี้ นิว 108 มีเคล็ดลับเรื่องอาหารของคนนอนดึกมาฝากค่ะ ลองมาดูกันว่า อาหารสำหรับคนนอนดึกนั้นควรทานอะไรบ้างถึงจะดี

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์ 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsclip.com

new)108
new)108
Circulation: 400,000
Ad Rate: 1,933
Section: First Section/Health
วันที่: จันทร์ 23 กุมภาพันธ์ 2558
ปีที่: 1 ฉบับที่: 149 หน้า: 1(ล่าง), 15
Col.Inch: 113.21 Ad Value: 218,834.93 PRValue (x3): 656,504.79 คลิป: สี่สี
หัวข้อข่าว: อาหารเพื่อคนนอนดึก

โปรตีนสีขาว...อย่างเนื้อปลา อกไก่ ไข่ขาว เต้าหู้ : โปรตีนเหล่านี้จะช่วยในเรื่องการสร้างเคมีในสมองอย่าง โดพามีน เอพิเนฟริน ที่จำเป็นในการบำรุงสมองของคนที่นอนดึก

ถั่วเหลือง ไข่แดง...ร่างกายต้องการสารเคมีที่ทำงานเชื่อมโยงกันภายในสมองนั่นก็คือ "โคลีน" ซึ่งโคลีนนี้จะช่วยในเรื่องความจำ ช่วยป้องกันอาการความจำเสื่อม ช่วยให้มีสมาธิดีขึ้น ความจำดีขึ้น นอกจากนั้นในไข่แดงยังมี ไบโอติน ที่ช่วยบำรุงสมองและเส้นผมอีกด้วย

ช็อกโกแลต แนะนำเป็นช็อกโกแลตดำ เพราะในช็อกโกแลตจะมีส่วนผสมของสารที่ช่วยให้เลือดในสมองไม่อุดตัน

ปลา...สมองต้องการโอเมก้า หรือน้ำมันปลา เมนูที่มีน้ำมันปลาสูงและหาได้ง่าย ๆ คือปลาทู หรือใครอยากจะเลือกอาหารเสริมก็ควรเลือกที่ทำมาจากปลาทะเล สังเกตปริมาณของ DHA และ EPA ที่มีอยู่จริงเทียบต่อปริมาณทั้งหมด ทั้งคู่ต้องมีมากกว่า 20% และในหนึ่งเม็ดควรจะมีสัดส่วนปริมาณของ DHA : EPA เป็น 1:2 หรือ 2:3 ที่เป็นส่วนผสมที่ออกฤทธิ์อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

สารสกัดจากใบแปะก๊วย มีสารแอนตี้ออกซิเดนท์ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันมะเร็ง ช่วยในเรื่องการไหลเวียนของเลือดที่จะไปเลี้ยงสมอง ช่วยให้ความจำดีขึ้น และยังช่วยยับยั้งความเสื่อมของสมองอีกด้วย

วิตามิน B คุณสมบัติของวิตามิน B คือ ช่วยในเรื่องระบบประสาท ช่วยลดอาการอ่อนเพลีย และช่วยให้การดูดซึมอาหารดีขึ้น ช่วงไหนที่มีอาการง่วง ๆ มึน ๆ วิตามิน B ช่วยได้เลยค่ะ

ข้าวกล้องงอก+ธัญพืช เช่น พืชตระกูลถั่ว ข้าวบาเลย์ มอลต์ หรือลูกเดือย อาหารประเภทนี้จะมีกาบ้าสูง ทำให้ตัวสื่อประสาทในสมองทำงานดีขึ้น ความจำก็จะดีขึ้นด้วย

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์ 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsclip.com

new)108

new)108
Circulation: 400,000
Ad Rate: 1,933

Section: First Section/Health
วันที่: จันทร์ 23 กุมภาพันธ์ 2558
ปีที่: 1 **ฉบับที่:** 149 **หน้า:** 1(ล่าง), 15
Col.Inch: 113.21 **Ad Value:** 218,834.93 **PRValue (x3):** 656,504.79 **คลิป:** สี่สี
หัวข้อข่าว: อาหารเพื่อคนนอนดึก

อย่างไรก็ตาม อาหารเหล่านี้เป็นเพียงตัวช่วยที่จะช่วยฟื้นฟูร่างกายทั้งในส่วนของสมองและระบบประสาทให้ดีขึ้น แต่การฝืนธรรมชาติไม่ใช่เรื่องดี เพราะร่างกายของเรามีนาฬิกาธรรมชาติที่บอกการทำงานของอวัยวะส่วนต่าง ๆ ในร่างกายอยู่ การดูแลตัวเองให้เข้ากับธรรมชาติจึงจะเป็นทางออกที่ดีที่สุดค่ะ

ข้อมูล ไลฟ์เซ็นเตอร์บล็อก ภาพ http://wallpaperscraft.com

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
บริษัท อินโฟเควสท์ จำกัด 888/178 อาคารมหาทุนพลาซ่า ชั้น 17 ถนนเพลินจิต แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพฯ 10330
โทร 0-2253-5000, 0-2651-4700 แฟกซ์ 0-2253-5001, 0-2651-4701 อีเมล์: help@iqnewsclip.com