

10 Loại Thực Phẩm Cho Những Người Mất Ngủ

Nguyễn Tư Thị Diễm

Mất ngủ là một tình trạng rối loạn giấc ngủ khiến cơ thể luôn trong tình trạng mệt mỏi. Tình trạng mất ngủ ngày càng gia tăng trong cuộc sống hiện đại ngày nay.

Mất ngủ tuy không gây nguy hiểm đến tính mạng nhưng nó ảnh hưởng trực tiếp đến chất lượng cuộc sống và là một trong những nguyên nhân làm cơ thể bạn mệt mỏi, căng thẳng dẫn đến các bệnh thần kinh như trầm cảm, stress. Hiện nay để giải quyết vấn đề mất ngủ nhiều người thường sử dụng thuốc ngủ hoặc những loại thực phẩm chức năng, tuy nhiên những loại này chỉ có tác dụng tạm thời và không tiêu diệt dứt điểm tình trạng mất ngủ. Dù vậy, để có giấc ngủ ngon và sâu hơn thì chúng ta nên ưu tiên lựa chọn những loại thực phẩm từ thiên nhiên vừa rẻ lại tốt cho sức khỏe. Dưới đây là 10 loại thực phẩm các chuyên gia dinh dưỡng khuyên người khó ngủ, mất ngủ nên ăn hàng ngày để bảo đảm cho giấc ngủ của bạn.

1. Quả anh đào giúp cải thiện giấc ngủ



Quả anh đào hay còn gọi là cherry là 1 loại quả khá quen thuộc với chúng ta. Quả anh đào có rất nhiều công dụng vô cùng hữu ích như cải thiện chức năng não bộ, cải thiện tiêu hóa, phòng ung thư và đặc biệt rất thích hợp cho những người mắc chứng bệnh mất ngủ, giúp ngủ ngon hơn. Trong quả anh đào có vị chua, có thể tăng cường các loại vitamin và đặc biệt một lượng lớn melatonin cho cơ thể con người. Các chuyên gia khuyên rằng những người bị mất ngủ, nên ăn vài quả anh đào trước 1 vài giờ khi đi ngủ sẽ giúp bạn ngủ ngon hơn. Nếu gia đình không có sẵn quả anh đào tươi thì

có thể dùng nước ép anh đào, thậm chí anh đào khô hoặc đông lạnh. Theo các nhà nghiên cứu từ các trường đại học Pennsylvania và Rochester, người bị mất ngủ mãn tính phải uống 1 cốc (ly) nước ép anh đào hai lần mỗi ngày cho đến khi tình trạng được cải thiện.

2. Gạo tám thơm giúp ích cho người mất ngủ

Gạo là một thực phẩm quen thuộc ăn hàng ngày của tất cả chúng ta. Đặc biệt gạo tám thơm lại càng có công dụng trong việc điều trị chứng mất ngủ. Theo công bố trên tạp chí American Journal of Clinical Nutrition cho hay, nếu những người bị chứng mất ngủ mà ăn cơm nấu bằng gạo tám thơm vào bữa ăn tối sẽ có giấc ngủ ngon hơn so với những người ăn gạo bình thường. Bởi lẽ trong gạo tám thơm có chỉ số đường huyết cao, đồng nghĩa với việc có thể tiêu hoá ở tốc độ chậm, giải tỏa lượng glucose dần vào máu. Không những thế còn thúc đẩy việc sản sinh tryptophan và serotonin trong máu, do đó tạo cảm giác buồn ngủ.

3. Cải xoăn giúp bạn dễ ngủ



Cải xoăn không những được biết đến là một loại rau chứa nhiều vitamin C còn có 1 lượng calci rất lớn. Lượng calci trong cải xoăn rất có ích cho não sinh sản melatonin hỗ trợ cho giấc ngủ.

4. Chuối thúc đẩy nhanh cảm giác buồn ngủ

Chuối là một loại trái cây quen thuộc đối với chúng ta, trong chuối không những có chứa vitamin B6 mà còn có các khoáng chất như magiê ([magnesium](#)), kali giúp cho các cơ bắp

được thư giãn, thúc đẩy nhanh cảm giác buồn ngủ. Đồng thời trong chuối còn chứa khoáng chất tryptophan được chuyển hóa thành serotonin và melatonin, chất hóa học tự nhiên trong não, điều chỉnh lượng hormone.

5. Sữa tươi cung cấp lượng calci cần thiết

Cũng như cải xoăn, sữa tươi cung cấp cho chúng ta một lượng lớn calci cho cơ thể giúp sản sinh melatonin, chất này giúp cho thần kinh chúng ta được thoải mái và giảm bớt căng thẳng. Vì vậy trước khi đi ngủ bạn nên uống một ly sữa ấm giúp bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ tốt hơn. Sữa có chứa chất tryptophan, acid amin một tiền thân của serotonin não. Tryptophan và serotonin giúp bạn dễ có một giấc ngủ ngon.

6. Salad tác động đến não giúp dễ ngủ

Salad không những cung cấp lượng vitamin cho cơ thể mà nó còn giúp cho bạn dễ ngủ hơn. Ăn một vài lá salad vào bữa ăn tối có thể giúp bạn dễ ngủ. Trong salad có chứa lactucarium, chất này tác dụng đến não giống như opium - một loại hợp chất gây mê, theo tờ Wellness Ink ra hồi tháng 4/2014 của Đại học bang Oregon. Ngoài ra bạn có thể kết hợp rau salad với quả mâm xôi trong món salad của mình để bổ sung calci, chất hỗ trợ não sử dụng tryptophan.

7. Trà hoa cúc giúp tinh thần khoan khoái

Theo đông y, trà hoa cúc có vị ngọt, hơi đắng, tính mát, có tác dụng thanh nhiệt, giải độc, giải cảm, giáng hỏa, mát gan làm sáng mắt. Vì vậy trà hoa cúc được mệnh danh là một liều thuốc từ thiên nhiên, và rất quý giá. Uống một tách trà hoa cúc trước khi đi ngủ sẽ giúp bạn dễ dàng đi sâu vào giấc ngủ.

Bên cạnh đó theo các chuyên gia cho rằng trong trà hoa cúc có chứa một hàm lượng glycine, đây là một hợp chất có tác dụng làm giảm căng thẳng thần kinh giúp tinh thần khoan khoái và ngủ ngon.

8. Hạnh nhân cung cấp lượng magiê

(magiê = magnesium)

Hạnh nhân là nguồn thực phẩm cung cấp cho cơ thể lượng magiê dồi dào, giúp cải thiện giấc ngủ và làm cho cơ bắp được thư giãn. Tinh

trạng magiê trong cơ thể thấp là nguyên nhân khiến cơ thể gặp khó khăn khi ngủ. Hơn nữa, hạnh nhân còn cung cấp cho cơ thể 1 lượng protein giúp duy trì nồng độ đường trong máu khi ngủ...Đồng thời giúp cơ thể từ trạng thái tim đập nhanh sang trạng thái cân bằng, ổn định và thoải mái hơn khi ngủ.

9. Chocolate đen giúp cải thiện tâm trạng

Cũng như hạnh nhân, chocolate đen cũng chứa nhiều chất magiê, không những giúp tâm trạng được thoải mái mà các khoáng chất cần thiết giúp cơ thể hoạt động ổn định. Nhóm nghiên cứu tại hai trường đại học Anh là Đại học Edinburgh và Đại học Cambridge còn phát hiện magiê có thể chi phối quá trình tiết hormone, nhiệt độ và các chức năng quan trọng khác của cơ thể sinh vật theo Daily Mail.

10. Cá ngừ làm tăng cảm giác buồn ngủ



Cá ngừ có chứa tryptophan một chất giúp bạn có cảm giác buồn ngủ nhanh. Theo một bài báo được công bố trên tạp chí Annals of New York Academy of Science, cá ngừ rất giàu vitamin B6, mà cơ thể cần melatonin và serotonin.

Serotonin là một neurotransmitter thúc đẩy thư giãn, melatonin là một hormone thúc đẩy giấc ngủ. Một mức độ thấp của vitamin B6 có liên quan đến chứng mất ngủ, vì vậy rất tốt để thêm các loại thực phẩm giàu vitamin B6 như cá ngừ trong chế độ ăn uống của bạn. Vitamin B6 cũng rất quan trọng đối với các hệ thống miễn dịch.

Nguyễn Tư Thị Diễm