

منها سمك السلمون... إليكم أبرز "7" أطعمة لتحسين نوعية النوم ليلاً



وفقا للدكتورة مولي هيمبري خبيرة التغذية الأمريكية، يساعد تناول سبعة أطعمة بانتظام على تحسين نوعية النوم في الليل.

وتشير الخبيرة، إلى أن هذه الأطعمة هي:

- 1- الكرز الحامض، لأنه يحتوي على الميلاتونين هرمون النوم الرئيسي. وتناول عصير الكرز ليلاً يساعد على إطالة النوم وحل مشكلة الاستيقاظ في منتصف الليل.
- 2 - الكيوي، لأنه يحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية. أي بالإضافة إلى أنه يحسن عملية الهضم، يساعد على النوم جيداً. ومن أجل ذلك يجب تناول الكيوي كل يوم لمدة أربعة أسابيع.
- 3 - لحم الديك الرومي، يحتوي لحم الديك الرومي على حمض "تربتوفان الأمين"، الذي يؤثر في دورة النوم والاستيقاظ ويعمل كمقدمة للنقل العصبي السيروتونين.
- 4 - سمك السلمون، سمك السلمون غني بأحماض "أوميغا 3 الدهنية"، التي بالإضافة إلى أنها تلعب دوراً مهماً في صحة القلب والأوعية الدموية، تعمل أيضاً على تحسين النوم.
- 5 - اللبن الزبادي، يساعد بروتين "ألfa لاكتالبومين" الموجود في اللبن الزبادي على الاستيقاظ بسهولة. كما أن الكالسيوم، الموجود في منتجات الألبان، يساعد على النوم بسهولة.

6 - بذور اليقطين، تحتوي بذور اليقطين على "المغنيسيوم" المفيد للجهاز العصبي. ووفقا للعلماء

انخفاض مستوى هذا العنصر في الجسم يقلل مدة النوم.

7 - الطماطم، تحتوي الطماطم بالإضافة إلى الميلاتونين، على "الليكوبين" الذي يؤدي انخفاض مستواه في

الجسم إلى تقليل مدة النوم. وينصح للحصول على فائدة أكبر بتناول الطماطم قبل ساعتين من موعد

النوم.