منها تعزيز الاسترخاء... إليك "10" فوائد صحية لشرب الحليب قبل النوم



كشفت دراسة شاملة نشرها موقع "News ABP" عن الفوائد الصحية المتعددة المرتبطة بشرب الحليب قبل النوم.

وتوصلت الدراسة إلى عشرة أسباب تجعل هذه الممارسة قادرة على تحسين الصحة العامة بشكل كبير.

1- يعزز النوم بشكل أفضل

يعتبر الحليب غنياً بالميلاتونين والتريبتوفان، وهي مركبات طبيعية معروفة بتنظيم أنماط النوم وتحسين نوعيته، بالتالي تساعد هذه المواد الكيميائية على النوم بشكل أسرع والحصول على راحة أعمق.

2- يدعم صحة العظام

الحليب مصدر ممتاز لفيتامين د الضروري لامتصاص الكالسيوم، لذا يعد تناول الكالسيوم الكافي أمرًا

بالغ الأهمية لتمعدن العظام وإصلاحها وقوتها، وهو أمر مفيد بشكل خاص مع تقدمنا في العمر.

3- يقلل من خطر الإصابة بالسرطان

رُبِط مزيج الكالسيوم وفيتامين د الموجود في الحليب بانخفاض خطر الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

وتلعب هذه العناصر الغذائية أدوارًا محورية في العمليات الخلوية التي تساعد على الحفاظ على وظيفة القولون الصحية.

4- يعزز مستويات الطاقة

إن تناول الحليب قبل النوم يمكن أن يوفر إطلاقًا مستدامًا للطاقة طوال الليل، مما يضمن الاستيقاظ مع الشعور بالانتعاش والاستعداد لمواجهة اليوم التالي.

5- يعزز الاسترخاء

يحتوي الحليب على اللاكتيوم، وهو الببتيد النشط بيولوجيًا المعروف بتأثيراته المهدئة على الجهاز العصبي.

كما يساعد على تقليل مستويات الكورتيزول، وبالتالي تعزيز الاسترخاء وتقليل التوتر.

6- فوائد صحة القلب

تساهم أنواع الحليب قليلة الدسم في صحة من خلال المساعدة على التحكم في مستويات الكوليسترول.

ويمكنها خفض نسبة الكوليسترول الضار (LDL) وزيادة نسبة الكوليسترول الجيد (HDL)، وهو أمر حيوي لصحة القلب والأوعية الدموية.

7- يدعم صحة الأمعاء

عند دمجه مع العسل، يعمل الحليب كبكتيريا الأمعاء المفيدة المغذية، هذا المزيج يدعم صحة الجهاز الهضمي، ويعزز امتصاص العناصر الغذائية.

8- التحكم في الجوع

يساعد محتوى البروتين الموجود في الحليب على الحد من آلام الجوع، مما قد يؤدي إلى نوم أكثر راحة عن طريق منع الاضطرابات الناجمة عن الجوع في أثناء الليل.

9- يخفض ضغط الدم

يساعد البوتاسيوم، وهو معدن موجود في الحليب، على تنظيم مستويات ضغط الدم.

وقد يساهم استهلاك الحليب بانتظام في تقليل خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية المرتبطة به.

10- الوقاية من نزلات البرد

الحليب الدافئ مع الكركم هو علاج تقليدي معروف بخصائصه المعززة للمناعة.

ويحتوي الكركم على الكركمين، وهو مركب له تأثيرات مضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة التي قد تساعد على تخفيف أعراض البرد وتقوية جهاز المناعة.

وتؤكد هذه النتائج الثراء الغذائي للحليب وإمكانية استخدامه كمشروب يعزز الصحة عند تناوله قبل النوم.