

ก : ก : น = กิน กะ

จัดทำโดย...นางสาวพรวิภา ดาวดวง

การนอนหลับ เป็นช่วงเวลาของการพักผ่อนที่ดีที่สุด เพราะร่างกายของเราได้หยุดพัก การเคลื่อนไหว และการใช้สมองมาทั้งวันจากการเรียนและทำกิจกรรมต่างๆ ช่วงเวลาสำคัญนี้



จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของอวัยวะต่างๆ ให้สมบูรณ์ หากเรานอนหลับไม่เพียงพอ จะทำให้เซลล์ต่างๆ ในร่างกายเสื่อมสภาพลง และยังทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นอีกด้วย



เด็กวัยเรียนควรนอนหลับสนิทในแต่ละวันให้เพียงพอ จะทำให้ร่างกายหลั่งโกรทฮอร์โมน (growth hormone) ออกมาได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะไปช่วยกระตุ้นเซลล์ของกระดูกอ่อนให้เพิ่มจำนวน และขยายขนาดเพิ่มขึ้น ทำให้เด็กๆ มีโอกาสสูงได้เพิ่มขึ้น

ผลเสียของการนอนหลับไม่เพียงพอ จะทำให้ร่างกายหลั่งโกรทฮอร์โมนได้ไม่สมบูรณ์เต็มที่ ทำให้มีรูปร่างเตี้ยเล็กกว่าปกติ และเติบโตช้ากว่าเพื่อนๆ ในวัยเดียวกัน



อาหารที่ช่วยให้เรานอนหลับสนิทมีอะไรบ้าง ?



ปลาทู

ไข่



กล้วยหอม

กีวี

1. ปลาทู ปลากระพง ไข่ ปลาแซลมอล ถั่วเหลือง และถั่วเปลือกแข็ง ในผลไม้ได้แก่ กล้วยหอม แคนตาลูป แตงโม สับปะรด กีวี อาหารกลุ่มนี้มี ทริปโตเฟนสูง (Tryptophan) และมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย

2. นมสด ข้าวโพด ข้าวโอ๊ต ข้าวบาร์เลย์ และโยเกิร์ตธรรมชาติ อาหารกลุ่มนี้มีเมลาโทนินสูง (Melatonin) และมีส่วนช่วยในการสร้างสารเซโรโทนิน (Serotonin) ซึ่งมีผลต่อการนอนหลับโดยตรง



นมสด

ข้าวโพด



เมล็ดอัลมอนด์

ผักใบเขียว

3. ผักใบเขียว เมล็ดพืชทอง เมล็ดอัลมอนด์ และถั่วต่างๆ อาหารกลุ่มนี้มีแมกนีเซียมสูง และเป็นตัวช่วยในการสร้างเมลาโทนิน ถ้าร่างกายขาดแมกนีเซียมจะส่งผลต่อการทำงานของเส้นประสาท มีผลทำให้นอนไม่หลับ

ดังนั้น เราควรนอนหลับสนิทให้ได้วันละ 9-11 ชั่วโมง และเข้านอนไม่เกิน 3 ทุ่ม ร่วมกับการออกกำลังกายที่มีการกระแทกของข้อต่อ เช่น กระโดดโลดเต้น เล่นบาสเก็ตบอล กระโดดเชือก และกินอาหารที่ช่วยให้เราหลับสบาย

