

แบบฟอร์มตอบโต้ข่าวระบบสาสุขขั้วร

สำนักโภชนาการ กรมอนามัย

หัวข้อข่าว 5. อาหารช่วยนอนหลับสนิท. กระตุ้นการเผาผลาญไขมันตลอดคืน

ลิงก์ข่าว : <https://www.facebook.com/drtophhealthychannel/videos/524981679310429/>

ผลการตรวจสอบ : ข่าวจริง ข่าวบิดเบือน ข่าวปลอม ไม่สามารถชี้แจงได้

รายละเอียดตอบกลับ : สารที่ช่วยทำให้นอนหลับได้ดี ได้แก่ ทริปโตเฟน เมลาโทนิน เซโรโทนิน แมกนีเซียม ซึ่งสารเหล่านี้สามารถพบได้ในอาหารธรรมชาติ เช่น ไข่ ปลา ผักใบเขียว มะเขือเทศ ถั่วเปลือกแข็ง นม เป็นต้น ทริปโตเฟนเป็นสารสื่อประสาทที่ช่วยคลายเครียดลดความกังวล โดยสมองจะนำทริปโตเฟนไปสร้างเซโรโทนิน ซึ่งถ้าร่างกายมีสารนี้เพียงพอ ก็จะเพิ่มการหลั่งของเมลาโทนินซึ่งช่วยในการควบคุมการนอนหลับให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ในขณะที่นอนหลับร่างกายจะหลั่งโกรทฮอร์โมน ซึ่งช่วยสร้างสมดุลระบบการเผาผลาญอาหารในร่างกาย และช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้อยู่ในเกณฑ์ปกติได้ดี

เอกสารอ้างอิง : 1. Grao-Cruces E, Calvo JR, Maldonado-Aibar MD, Millan-Linares MC, Montserrat-de la Paz S, Mediterranean Diet and Melatonin: A Systematic Review. Antioxidants [Internet]. 2023, [cited 2023 Feb 6];12(2),264 Available from: <https://doi.org/10.3390/antiox12020264>

2. นิตยา ตรีศิลป์วิเศษ, พิมลพรรณ พิทยากุล. คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. การนอน... เพื่อชะลอวัยและเพื่อสุขภาพ. [อินเทอร์เน็ต]. [6 กุมภาพันธ์ 2566]. เข้าถึงได้จาก: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/118>

หมายเหตุ : Click or tap here to enter text.

ผู้ตรวจสอบ : นางสาวอัญชลี ศิริกาญจนโรจน์

ตำแหน่ง : นักโภชนาการปฏิบัติการ

เบอร์โทรศัพท์ : 02-5904329

วันที่ตรวจสอบ : 07 ก.พ. 66