MỤC LỤC

1. Thực phẩm giúp cải thiện giấc ngủ
- Melatonin và thực phẩm giàu Melatonin
- Tryptophan và thực phẩm giàu tryptophan
- Thực phẩm giàu magie và canxi

2. Thực phẩm cần tránh
- Caffeine
- Đồ uống có cồn
- Thực phẩm cay và chứa nhiều chất béo

3. Thói quen ăn uống hỗ trợ giấc ngủ
- Ăn uống điều độ
- Tránh ăn quá no trước khi ngủ
- Uống trà thảo mộc

Kết luận

Tài liệu tham khảo

Mất ngủ là một vấn đề phổ biến ảnh hưởng đến hàng triệu người trên toàn thế giới. Chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện chất lượng giấc ngủ. Bài viết này sẽ khám phá các loại thực phẩm và thói quen ăn uống có thể giúp bạn có một giấc ngủ ngon hơn, cùng với các dẫn chứng khoa học để hỗ trợ.

1. Thực phẩm giúp cải thiện giấc ngủ

Melatonin và thực phẩm giàu Melatonin

Melatonin là hormone chịu trách nhiệm điều chỉnh chu kỳ giấc ngủ. Một số thực phẩm tự nhiên giàu melatonin bao gồm:

- Nước ép anh đào chua: Uống một cốc nước ép anh đào chua hai lần mỗi ngày đã được chứng minh là giảm triệu chứng mất ngủ (2).
- Các loại hạt: Hạt óc chó là nguồn cung cấp melatonin tự nhiên phong phú (2).

- Ngũ cốc: Gạo và các loại ngũ cốc khác cũng chứa melatonin (2).

Tryptophan và thực phẩm giàu tryptophan

Tryptophan là một amino acid cần thiết cho việc sản xuất serotonin, sau đó được chuyển hóa thành melatonin. Các nguồn thực phẩm giàu tryptophan bao gồm:

- Gà tây: Gà tây nổi tiếng với hàm lượng tryptophan cao, giúp thúc đẩy giấc ngủ (2).
- Sữa và các sản phẩm từ sữa: Sữa không chỉ cung cấp tryptophan mà còn chứa canxi, giúp sản xuất melatonin (2).
- Trứng và hải sản: Đây cũng là nguồn cung cấp tryptophan tốt (2).

Thực phẩm giàu magie và canxi

Magie và canxi là hai khoáng chất quan trọng giúp thư giãn cơ bắp và cải thiện giấc ngủ:

- Rau lá xanh đậm: Rau chân vịt và các loại rau lá xanh khác chứa nhiều magie và canxi (2).
- Chuối: Chuối giàu magie và kali, giúp thư giãn cơ bắp và cải thiện giấc ngủ (2).
- Các loại hạt và hạt giống: Hạt hạnh nhân và hạt bí ngô là nguồn cung cấp magie tốt (2).

2. Thực phẩm cần tránh

Caffeine

Caffeine là chất kích thích có thể làm gián đoạn giấc ngủ. Nó có thể được tìm thấy trong:

- Cà phê và trà: Ngay cả cà phê decaf cũng có thể chứa một lượng nhỏ caffeine. (1)
- Sô cô la và các sản phẩm từ cacao: Chúng cũng chứa caffeine và nên tránh vào buổi tối. (1)

Đồ uống có cồn

Mặc dù rượu có thể giúp bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ, nhưng nó làm giảm chất lượng giấc ngủ và gây ra thức giấc giữa đêm (1; 2).

Thực phẩm cay và chứa nhiều chất béo

Thực phẩm cay và chứa nhiều chất béo có thể gây ra chứng ợ nóng và khó tiêu, làm gián đoạn giấc ngủ:

- Thực phẩm cay: Gây ra chứng ợ nóng và tăng nhiệt độ cơ thể, làm khó ngủ (1; 2).
- Thực phẩm chứa nhiều chất béo bão hòa: Gây ra gián đoạn giấc ngủ và làm giảm chất lượng giấc ngủ (1; 2).

3. Thói quen ăn uống hỗ trợ giấc ngủ

Ăn uống điều độ

Ăn uống vào các thời điểm cố định trong ngày giúp điều chỉnh nhịp sinh học của cơ thể, từ đó cải thiện giấc ngủ (3).

Tránh ăn quá no trước khi ngủ

Ăn quá no hoặc ăn ngay trước khi đi ngủ có thể gây ra chứng khó tiêu và làm gián đoạn giấc ngủ (3).

Uống trà thảo mộc

Trà thảo mộc như trà hoa cúc có tác dụng làm dịu và giúp bạn dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn (2).

Kết luận

Chế độ dinh dưỡng đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện giấc ngủ. Bằng cách lựa chọn thực phẩm giàu melatonin, tryptophan, magie và canxi, và tránh các chất kích thích như caffeine và rượu, bạn có thể cải thiện chất lượng giấc ngủ của mình. Hãy thử áp dụng các gợi ý trên và theo dõi sự thay đổi trong giấc ngủ của bạn.

Tài liệu tham khảo

1. Better Sleep: 3 Simple Diet Tweaks | Johns Hopkins Medicine
2. Eating for Sleep: The Anti-Insomnia Diet: Intrepid Mental Wellness, PLLC
3. Nutrition and Sleep: Diet’s Effect on Sleep | Sleep Foundation