Bangpoo Post
www.bangpoocity.com
ฉบับที่ 6/2558 ประจำเดือน มิถุนายน พ.ศ.2558 FREE COPY

5 วิธีดูแลตัวเองของคนนอนดึก

หลายคนที่นอนดึกเป็นประจำอาจจะตั้งกฎกับตัวเองว่า ปีหน้าฉันจะนอนให้เร็วขึ้นเพื่อสุขภาพที่ดี แต่ถ้าทำไม่ได้ล่ะเราจะทำอย่างไรดีปล่อยเลยตามเลยไปคงไม่ดีแน่ อันที่จริงแล้ว การนอนดึกไม่ใช่เรื่องที่ดีแน่นอน เพราะการนอนของคนเราก็ไม่ต่างอะไรกับการชาร์จแบตฯ ให้ร่างกาย (ก็แหม...โทรศัพท์ยังต้องชาร์จไฟและคนเราจะไม่ชาร์จไฟให้ร่างกายบ้างเลยเหรอ) เราเลยมีวิธีการดูแลตัวเองสั้นๆ ง่ายๆ สำหรับคนที่ต้องนอนดึกเป็นประจำ และถ้าคิดว่าอยากตั้งเป้าปีหน้าให้สำเร็จ ก็ควรจะมีวิธีดูแลตัวเองกันหน่อย

1 ง่วงก็นอนเลย : ทันทีที่ร่างกายรู้สึกง่วง แต่อยากจะเล่นเฟซต่อ ขอร้องว่าอย่าฝืน แนะนำว่าให้นอนเลย ที่สำคัญควรจะนอนให้ได้อย่างน้อย 4 ชั่วโมงขึ้นไปต่อวัน เพราะเป็นจำนวนเวลาที่ร่างกายได้รับการพักผ่อนอย่างพอเหมาะ

2 ออกกำลังกายเล็กๆ เมื่อตื่น : บางคนตื่นปุ๊บหยิบมือถือมาเช็กเฟซบุ๊คก่อนเลย ใจเย็นๆ ออกกำลังกายเบาๆ กันก่อนไหม เหมือนวอร์มอัพร่างกายให้ตื่นตัว แต่อย่าถึงขั้นวิ่ง 100 เมตร หรือฟิตเนสจริงจัง แค่ลุกนั่ง หรือวิดพื้นนิดหน่อยเป็นพอ แล้ววันนั้นทั้งวันคุณจะสดชื่นกว่าที่เคย

3 กินอาหารที่มีประโยชน์ : ยิ่งนอนดึกยิ่งทำให้สมองล้า เรายิ่งต้องกินอาหารที่บำรุงสมอง อย่างอาหารที่มี โคลีน (Choline) ช่วยป้องกันความจำเสื่อม พบได้ง่ายในถั่วเหลือง ไข่แดง และเนื้อสีขาว เช่น เต้าหู้ เนื้อปลาอกไก่ และไข่ขาว ซึ่งช่วยสร้าง 'เคมีสมอง' ที่จำเป็นสำหรับคนที่นอนดึก ส่วนไข่แดงมี ไบโอติน (Biotin) ที่ช่วยบำรุงสมอง และกาบ้า (GABA) ที่ช่วยให้สมองทำงานได้ดี มีอยู่ในข้าวกล้องงอกและธัญพืช รวมถึงวิตามินบี ที่ช่วยกระตุ้นระบบประสาทและสมองให้ตื่นตัว ที่สำคัญคือ ดื่มน้ำเปล่าเยอะๆ เพราะการนอนดึกทำให้สมองขาดน้ำ ซึ่งสมองเป็นส่วนที่ต้องการน้ำไปหล่อเลี้ยงมากที่สุด

4 งดกาแฟ : สมมติว่างานไม่เสร็จ อย่าแก้ปัญหาด้วยการดื่มกาแฟ แต่ให้ดื่มช็อกโกแลตดำ หรือโกโก้แทน เพราะในโกโก้มี 'ฟลาโวนอยด์' (Flavonoid) สารช่วยกระตุ้นให้เลือดไหลไปเลี้ยงสมองได้ดี และไม่มีกาเฟอีน

5 กินวิตามินแก้เครียด : ยามเราอดนอนระดับฮอร์โมนจากต่อมไพเนียล (Pineal Gland) จะทำงานไม่ปกติ ทำให้เกิดความเครียดแบบลึกๆ ต่อให้เป็นคนตลกแค่ไหน แต่ร่างกายมันก็เครียด จึงควรรับประทานอาหารที่มีวิตามินบีและวิตามินซี ถ้าตื่นเช้ามากินข้าวกล้อง กินผัก ผลไม้ ดื่มน้ำผลไม้คั้นสดๆ ได้ทุกวันยิ่งดี

ทั้ง 5 วิธีนี้คือการดูแลตัวเองง่ายๆ ถ้าจำเป็นต้องนอนดึกจริงๆทางที่ดีคือเราควรนอนอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงปลอดโรคภัย และลดความเสื่อมของร่างกาย จะได้แข็งแรงไปนานๆ - ผู้หญิงอายุน้อยกว่า 60 ปี ที่นอนน้อยกว่า 5 ชั่วโมงมีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจถึง 2 เท่า - คนที่นอนน้อยกว่า 6 ชั่วโมงต่อคืนเฉลี่ยแล้ว 47% มีโอกาสเกิดมะเร็งลำไส้มากกว่าคนที่นอนหลับอย่างน้อย 7 ชั่วโมง

DID YOU KNOW? น้ำตาลในเลือดสูงเพราะนอนน้อย มหาวิทยาลัยชิคาโกและมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์น ได้ทำการวิจัยเรื่องเบาหวาน และพบว่าผู้ป่วยโรคเบา-หวานที่พักผ่อนไม่เพียงพอ จะส่งผลให้ระดับกลูโคสเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วถึง 23% ขณะเดียวกันระดับอินซูลินก็ขึ้นสูงอย่างรวดเร็วถึง 48% ด้วย แต่ถ้านอนหลับอย่างเพียงพอ ก็จะลดปริมาณน้ำตาลในเลือดได้อย่างง่ายดาย

ด้วยความปรารถนาดีจาก
นายธีรพล ชุนเจริญ
นายกเทศมนตรีตำบลบางปู
ที่มา//www.sanook.com