

นอนไม่หลับ

ปรับได้ด้วยอาหาร



ผลไม้

โดยเฉพาะกีวี่และกล้วยมีโพแทสเซียมสูง และเป็นแหล่งของทริптоเฟนและเมลาโทนิน



อัลมอนด์

อุดมไปด้วยแมกนีเซียม และทริптоเฟนที่มีส่วนช่วยในการนอนหลับ

นมหรือผลิตภัณฑ์นม

เป็นแหล่งของทริптоเฟนและการตื่นนมอุ่น ๆ ยังช่วยให้ผ่อนคลายได้อีกด้วย



น้ำผึ้ง

มีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยให้ง่วงคลาย



ปลาแซลมอน

มีโอเมก้า 3 ช่วยในการทำงานของสารเซราโทนิน

ข้าวโอ๊ต

เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรต และเมลาโทนินที่ดีต่อการนอนหลับ



ทริптоเฟน

เมลาโทนิน

ทำให้รู้สึกง่วงนอน

เซราโทนิน

นอนวันละ 6-8 ชั่วโมง เพื่อสุขภาพที่ดี

