

ঘুম আসতে সাহায্য করে যে পাঁচটি খাবার



নিউজ ডেস্ক

জনতার নিউজ২৪ ডটকম

ঢাকা: রাতে ঘুম না আসার সমস্যায় ভোগেন অনেকেই। যা প্রভাব ফেলে কর্মক্ষেত্রে। চিকিৎসকরা বলছেন, খাওয়া দাওয়ার অভ্যেসে কিছু পরিবর্তন আনলে অনেটাই কাটিয়ে ফেলা যাবে এই সমস্যা। ঘুম আসতে সাহায্য করবে এমন পাঁচটি খাবারের কথা দেয়া হলো এখানে-

আমন্ড

ঘুম আনতে অসাধারণ কাজ করে আমন্ড নামে এক জাতীয় বাদাম। প্রচুর পরিমাণে ম্যাগনেশিয়াম ও খনিজের উপস্থিতি ভালো ঘুম আনতে সাহায্য করে।

কলা

রাতে শোয়ার আগে একটা কলা আপনাকে ঘুম পাড়িয়ে দেবে খুব তাড়াতাড়ি। কলার মধ্যে থাকা ম্যাগনেশিয়াম, পটাশিয়াম রাতে পেশি সচল রাখতে সাহায্য করে।

মধু

মধুর মধ্যে থাকে গ্লুকোজ। এই গ্লুকোজ শরীরে ঘুমে ব্যাঘাতকারী ওরেস্ট্রিনের পরিমাণ কমাতে সাহায্য করে। ফলে রাতে ভালো ঘুম হয়।

ওটস

ক্যালসিয়াম, ম্যাগনেশিয়াম, ফসফরাস ও সিলিকনে পরিপূর্ণ ওটস। রাতে শোওয়ার আগে ওটমিল খেলে ঘুম আসবে তাড়াতাড়ি।

হালকা গরম দুধ

শোয়ার আগে দুধ খাওয়ার রেওয়াজ বহু পুরনো। দুধ মাংসপেশিকে শিথিল করে। ফলে ঘুম আসে তাড়াতাড়ি। সূত্র: জিনিউজ

র্যাফকো স্কুদ্র ও কুটির শিল্প

Mobile : 01911359077

Email: rafcopnd@gmail.com

Web : www.rafcopnd.wix.com/rafcopnd