

Các loại vitamin B nào giúp bạn ngủ ngon hơn?

Giấc ngủ tin cậy không chỉ căn cứ theo tới lối sống mà còn sự liên quan mật thiết tới chế độ ăn uống, nhất là là những dạng vitamin nhóm b. Một vài loại vitamin b có công dụng trợ giúp hệ thần kinh, giúp thư giãn cơ thể và điều hòa chu kỳ giấc ngủ khi không. Vậy loại vitamin b nào giúp bạn ngủ ngon hơn? Cộng nghiên cứu tức thì trong bài viết dưới đây.

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng đối với sức khỏe tổng thể, và vấn đề không đủ hụt vitamin b có nguy cơ là một trong những tác nhân gây nên mức độ biến mất ngủ. Vậy kiểu vitamin b nào giúp bạn ngủ ngon hơn? Cùng kiểm tra bỏ qua bài viết sau đây.



Mất đi ngủ là tình trạng mất cân bằng giấc ngủ hay gặp, đặc biệt tại người bệnh trưởng thành và người bệnh cao độ tuổi. Đây là tình trạng khó khăn đi vào giấc ngủ, ngủ không sâu giấc hay thức dậy quá sớm vào buổi sáng và không thể ngủ lại. Biến chứng của mất đi ngủ không những dừng lại tại cảm giác mệt mỏi lên ngày hôm dưới mà còn tác động tới tính mệnh tổng thể. Bệnh nhân gặp phải biến mất ngủ kéo dài có nguy cơ giảm sút trí nhớ, giảm hiệu suất công vấn đề, dễ cáu kỉnh, thay đổi cảm xúc và có khi còn tăng cường nguy cơ mắc những căn bệnh tim mạch, đái tháo đường và giảm miễn dịch.

Vai trò của vitamin b6 đối với giấc ngủ

Vitamin b6 (pyridoxine) là một trong các vi dinh dưỡng dinh dưỡng cần phải cho cơ thể, tham gia lên nhiều quá trình sinh hóa quan trọng, đặc biệt là trong hoạt động của hệ thần kinh. Vitamin b6 có vai trò trợ giúp tụ hợp những dinh dưỡng dẫn truyền thần kinh như là serotonin và dopamine – những dưỡng chất có công dụng điều hòa tâm trạng và giấc ngủ.

Một trong những chức năng quan trọng của vitamin b6 là tham gia vào liệu trình chuyển hóa tryptophan thành serotonin, dưới đây được chuyển đổi thành melatonin – hormone giúp giữ nhịp sinh học tự động của cơ thể. Melatonin đóng vai trò quan trọng trong vấn đề điều chỉnh chu kỳ thức - Ngủ, cho cơ thể thư giãn và đơn giản đi tới giấc ngủ hơn. Không đủ vitamin b6 có nguy cơ dẫn đến biến đổi chế tạo serotonin và melatonin, tuân thủ nâng cao nguy cơ mất ngủ, trằn trọc hay giấc ngủ kém tin cậy.

[Điều trị rối loạn cương dương](#)

[Tại sao đau nhũ hoa sau quan hệ](#)

[Bệnh viện chữa xuất tinh sớm](#)

[Địa chỉ khám trĩ ở Hà Nội](#)

[Phòng khám chữa bệnh trĩ](#)

[Tổng đài tư vấn sức khỏe sinh sản](#)

[Cắt bao quy đầu Hà Nội](#)

[Bệnh phụ khoa](#)

Bên cạnh đấy, vitamin b6 còn bổ trợ chế tạo gamma-aminobutyric acid (gaba), một chất dẫn truyền thần kinh cho tuân thủ dịu hệ thần kinh trung ương, giảm sút căng thẳng và thúc đẩy trạng thái thư giãn. Đây là lý do mà vitamin b6 hay được khuyến nghị để bổ trợ cải thiện giấc ngủ và cho ngủ sâu hơn.

Vitamin b6 kèm theo magie

Vitamin b6 lúc đi kèm magie có thể gây ra hiệu ứng thư giãn cơ thể, suy nhược căng thẳng thần kinh và cho dễ thực hiện đi vào giấc ngủ. Magie là một khoáng chất cần phải có giúp điều chỉnh vận động thần kinh cơ, làm giảm mức độ căng cứng cơ bắp và gia tăng uy tín giấc ngủ

Nhiều lần nghiên cứu cho bắt gặp sự phối hợp giữa vitamin b6 và magie có khả năng giúp suy nhược mức cortisol (hormone căng thẳng), đồng thời cải thiện tổng hợp serotonin và melatonin. Điều đó giúp suy giảm lo âu, gia tăng tâm trạng và giúp đỡ giấc ngủ tự nhiên. Bởi vậy, các người bệnh bị rối loạn giấc ngủ có nguy cơ cân nhắc bổ sung hai vi dinh dưỡng này để đạt được lợi ích tốt uy tín tốt hơn.

Món ăn giàu vitamin b6 cho tăng cường giấc ngủ

Cơ thể không thể tự cô đọng vitamin b6 mà nên bổ sung thông qua thực phẩm rất hay. Một chế độ dinh dưỡng cân bằng và giàu vitamin b6 có nguy cơ giúp cải thiện uy tín giấc ngủ một cách trùng hợp. Sau đây là một vài món ăn đựng nhiều vitamin b6:

- Thịt gà, gà tây, cá hồi, cá ngừ, cá mòi,...
- Lúa mì, yến mạch, gạo lứt,...
- Hạt hướng dương, hạnh nhân, hạt dẻ, đậu nành, đậu lăng,...
- Cải bó xôi, súp lơ xanh, bông cải xanh, khoai tây, cà rốt,...
- Sữa tươi, sữa chua và phô mai.

Cho dù vitamin b6 có nhiều lợi ích với giấc ngủ và sức khỏe thần kinh, song vẫn đề bổ sung cần phải khoa học để giảm thiểu tác dụng phụ. Việc tiêu thụ quá mức có khả năng gây ra những khúc mắc về thần kinh thí dụ tê bì chân tay, rối loạn cảm thấy.

Hữu hiệu, cần ưu tiên bổ sung vitamin b6 từ món ăn trùng hợp thay bởi dùng món ăn chức năng. Nếu cần sử dụng vitamin b6 loại bổ sung, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ để giữ gìn được bảo vệ và tác dụng tốt.

Loại vitamin b nào giúp bạn ngủ ngon hơn? Bằng biện pháp bổ sung vitamin b6 từ món ăn hay khẩu phần ăn uống khoa học, bạn có thể cải thiện tin cậy giấc ngủ, giảm lo lắng và tăng cao tính mạng tổng thể. Giả dụ tình trạng biến mất ngủ kéo dài, hãy vận dụng ý kiến chuyên gia để có giải pháp chữa hợp lý.

Theo: bacsionline.org