

อาหารสมุนไพร

ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115



Prevent & Reverse

By

MEGA

We care

อาหารสมุนไพร ช่วยบรรเทาอาการนอนไม่หลับ



อาการนอนไม่หลับ มักเกิดได้ทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ พุดง่าย ๆ ก็คือ ยิ่งมีอายุเพิ่มขึ้น ยิ่งมีโอกาสเกิดได้มากขึ้น ปัจจัยที่ส่งเสริมให้เกิดอาการนอนไม่หลับมีมากมาย เช่น ความเครียด วิตกกังวล ภาวะการตื่นเต้น ฯลฯ ปัจจุบันการแข่งกันทางสังคมสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ โอกาสเกิดอาการนอนไม่หลับ ก็มีแนวโน้มที่จะเพิ่มสูงขึ้นในวัยรุ่น และวัยทำงาน หากเรายังไม่ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต่อไปก็จะเป็นอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง สุดท้ายก็ต้องพึ่งยานอนหลับ เรื่องที่เล็ก ๆ ก็อาจไม่ใช่เรื่องเล็กอีกต่อไป

“การนอนถือได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิต เพราะการนอนนั้นส่งผลกระทบต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต หากเรานอนหลับพักผ่อนได้ดี ร่างกายย่อมมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง สดชื่น หากเกิดปัญหาในการนอน เช่น นอนไม่หลับ หรือนอนหลับไม่สนิท ในระยะสั้นนี้อาจก่อให้เกิดอาการอ่อนเพลีย หมดสมาธิในการทำงาน และหากเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง อาจส่งผลต่อสุขภาพทำให้เจ็บป่วยเป็นโรคต่าง ๆ ได้ง่าย

ในทางการแพทย์แผนไทย ระบุสาเหตุของการนอนไม่หลับว่า เกิดจากราตุไฟในร่างกายมีมากเกินไป ทำให้ร่างกายเกิดความร้อน ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา ส่งผลให้นอนไม่หลับ การที่จะลดธาตุไฟในร่างกายนั้น แนะนำให้ใช้สมุนไพรที่มีรสขม เย็น จัด มาปรุงเป็นอาหารเพื่อรับประทาน

เมนูอาหารสมุนไพร ช่วยบรรเทาอาการ นอนไม่หลับ

จักเหล็ก : มีสารสำคัญที่มีปริมาณมาก คือ บาราคอล (barakol) ซึ่งช่วยให้นอนหลับดี คลายเครียด คลายความกังวล จักเหล็กสามารถนำมาประกอบเมนูแกงจักเหล็ก โดยใช้ใบอ่อนในการประกอบอาหาร



สะเดา: เป็นสมุนไพรที่มีรสขมมีฤทธิ์เย็นช่วยลดไฟ
ในร่างกาย ข้อมูลของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข
เผยว่าสะเดาเป็นผักสมุนไพรพื้นบ้านที่อุดมไปด้วยคุณค่า
ทางโภชนาการ โปรตีน แร่ธาตุและวิตามินที่จำเป็นต่อ
ร่างกาย มีสารต้านอนุมูลอิสระช่วยชะลอความเสื่อมของ
เซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย มีสรรพคุณกระตุ้นให้เลือดลม
ไหลเวียนดีขึ้น ช่วยทำให้อ่อนหลับสบาย คนส่วนใหญ่
มักจะนำสะเดามารับประทานคู่กับน้ำปลาหวาน



เห็ดหลินจือ : เป็นสมุนไพรจีนที่ใช้มาอย่างยาวนาน
มีสารสำคัญ คือ สารไตรเทอร์พีน (triterpene) ช่วยลด
ความตึงเครียดของระบบประสาท ทำให้หลับลึก จึงช่วยให้
ร่างกายได้พักผ่อน เห็ดหลินจือสามารถนำมาทำได้
หลากหลายเมนู เช่น ข้าวต้มเห็ดหลินจือ เห็ดหลินจือ
ทรงเครื่อง น้ำเห็ดหลินจือ เป็นต้น



บัว : ใบบัว ดอกบัวและเกสรบัว มีสาร nelumbine ,
nornuciferine, nuciferine ที่มีสรรพคุณ ช่วยในการ
นอนหลับ และคลายเครียด อาจนำใบบัวอ่อนลวกจิ้ม
น้ำพริก หรือนำไปทำแกงคั่วใบบัวก็ได้ นอกจากนี้มีการ
นำดอบบัวมาทำเป็นชาชง ช่วยในการนอนหลับอีกด้วย



เอกสารอ้างอิง :

- กรมสุขภาพจิต. (2564). 15 สมุนไพรตัวเด็ด! ตัว 5 โรคฮิต. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 256, จาก <https://dmh.go.th/news/view.asp?id=2305>
- ช่อลัดดา เกียรติพุก. (2553). แกงจืดเห็ดหลินจือให้พลังคุณค่าต่อสุขภาพ. วารสารเกษตรศาสตร์, 56 (1), 29-38. https://kukrdb.lib.ku.ac.th/journal/index.php?ETO/search_detail/result/42588
- พัชรวิทย์ ใจสมุทร. (2563). การนอนหลับอย่างมีคุณภาพ ตามแนวทางการแพทย์แผนไทย. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2566, จาก <https://psub.psu.ac.th/?p=5248>
- สุนทรศรี บุณราชิจ. (2563). การนอนไม่หลับ. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=815>
- สถานการแพทย์แผนไทยประยุกต์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์. (2564). สะเดา. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2566, จาก <https://www.med.tu.ac.th/department/atm/?p=2192>
- สุภากรรณ์ ปิติพร. (2558). "บัว" ใน บัญชีของแผ่นดิน อ สมุนไพรท้องถิ่น...ในเวที ASEAN(3). กรุงเทพฯ: ประเด็นการพิมพ์.
- อนรรธน์ รัตนกราวินัน. (2566). สมุนไพร ตัวช่วยหลับสบาย โดยไม่ต้องพึ่งยานอนหลับ. สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 256, จาก <https://www.exta.co.th/sleep-aid-herbs>

บัวบก : บัวบกเป็นสมุนไพรที่คนไทยรู้จักกันเป็น
อย่างดี นิยมนำมารับประทานเป็นอาหารและเครื่องดื่ม มี
สารสำคัญ คือ สารเอเชียติโคไซด์ (asiaticoside) ซึ่งมี
คุณสมบัติเด่นในการบำรุงสมอง เสริมสร้างความจำ และ
ลดอาการวิตกกังวลจึงช่วยให้จิตใจสงบและช่วยผ่อนคลาย
ทำให้สามารถนอนหลับได้ง่ายขึ้น บัวบกเป็นพืชที่มีฤทธิ์
เย็น ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ทำให้อารมณ์อยู่ในภาวะที่
พร้อมจะนอนหลับพักผ่อนจึงช่วยให้นอนหลับสนิทถือว่า
ตอบโจทย์สำหรับผู้ที่มีปัญหานอนไม่หลับบัวบกสามารถ
นำมาทำได้หลายเมนู เช่น ยำใบบัวบก ผัดไทยกุ้งสด น้ำใบ
บัวบก หรือนำใบบัวบกมารับประทานกับน้ำพริก



“

นอกจากการปรุงอาหาร
ให้เป็นยา ก็ควรใส่ใจเรื่องการ
ออกกำลังกาย เพื่อลดธาตุไฟ
ในร่างกายลง ซึ่งการออกกำลังกาย
ก็มีหลายแบบ เช่น ฤาษีตัดตน
ซึ่ง โยคะ เป็นการบริหารร่างกาย
โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
ควบคู่ไปกับการฝึกสมาธิ ซึ่ง
เหมาะกับการออกกำลังกายของ
คนในเมืองร้อนอย่างมาก

”