

Các loại vitamin B nào cho bạn ngủ ngon hơn?

Giấc ngủ chất lượng không những căn cứ theo vào lối sống mà còn mối quan hệ mật thiết đến chế độ ăn uống, đặc biệt là những dạng vitamin nhóm b. Một số loại vitamin b có công dụng hỗ trợ hệ thần kinh, giúp thư giãn cơ thể và điều hòa chu kỳ giấc ngủ khi không. Vậy kiểu vitamin b nào cho bạn ngủ ngon hơn? Cùng nghiên cứu ngay trong bài viết sau đây.

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng với tính mệnh tổng thể, và việc thiếu hụt vitamin b có thể là 1 trong những căn nguyên tạo ra tình trạng mất đi ngủ. Vậy kiểu vitamin b nào cho bạn ngủ ngon hơn? Cùng thăm khám bỏ qua bài viết sau đây.



Mất đi ngủ là tình trạng mất cân bằng giấc ngủ phổ biến, nhất là ở đối tượng trưởng thành và bệnh nhân cao độ tuổi. Đây là tình trạng khó đi đến giấc ngủ, ngủ không sâu giấc hoặc thức dậy quá sớm lên ban sáng và không thể ngủ lại. Hậu quả của biến mất ngủ không những ngừng lại tại cảm giác mệt mỏi đến ngày hôm dưới mà còn tác động tới tính mệnh tổng thể. Đối tượng bị biến mất ngủ cải thiện có khả năng giảm trí nhớ, suy giảm hiệu suất công vấn đề, dễ cáu kỉnh, biến đổi cảm xúc và có thể còn gia tăng khả năng mắc các căn bệnh tim mạch, đái tháo đường và giảm miễn dịch.

Vai trò của vitamin b6 với giấc ngủ

Vitamin b6 (pyridoxine) là 1 trong các vi dưỡng chất hoạt chất cần cho cơ thể, tham gia tới rất nhiều lần giai đoạn sinh hóa quan trọng, nhất là là trong vận động của hệ thần kinh. Vitamin b6 có vai trò giúp đỡ tự hợp những dưỡng chất dẫn truyền thần kinh đó là serotonin và dopamine – các hoạt chất có tác động điều hòa tâm trạng và giấc ngủ.

1 trong những chức năng quan trọng của vitamin b6 là tham gia vào liệu trình chuyển hóa tryptophan thành serotonin, sau ấy được chuyển đổi thành melatonin – hormone cho duy trì nhịp sinh học ngẫu nhiên của cơ thể. Melatonin đóng vai trò quan trọng trong vấn đề điều chỉnh chu kỳ thức - Ngủ, cho cơ thể thư giãn và dễ dàng đi vào giấc ngủ hơn. Thiếu vitamin b6 có khả năng dẫn tới thay đổi cung cấp serotonin và melatonin, thực hành tăng nguy cơ mất ngủ, trằn trọc hoặc giấc ngủ kém uy tín.

[Chữa trị rối loạn cương dương](#)

[Đau nhũ hoa sau quan hệ](#)

[Chưa tri xuất tinh sớm](#)

[Phòng khám trĩ tại Hà Nội](#)

[Phòng khám chữa bệnh trĩ](#)

[Bác sĩ tư vấn sức khỏe sinh sản online](#)

[Địa chỉ cắt bao quy đầu](#)

[Phụ khoa](#)

Bên cạnh ấy, vitamin b6 còn giúp đỡ cung cấp gamma-aminobutyric acid (gaba), 1 dưỡng chất dẫn truyền thần kinh giúp thực hành dịu hệ thần kinh trung ương, giảm sút lo lắng và thúc đẩy trạng thái thư giãn. Đây là lý do mà vitamin b6 thường được khuyến nghị để giúp đỡ cải thiện giấc ngủ và cho ngủ sâu hơn.

Vitamin b6 đi kèm với magie

Vitamin b6 thời gian cùng với magie có khả năng gây nên hiệu ứng thư giãn cơ thể, suy nhược căng thẳng thần kinh và giúp dễ dàng đi vào giấc ngủ. Magie là một khoáng hoạt chất cần phải có cho điều chỉnh hoạt động thần kinh cơ, làm giảm sút tình trạng căng cứng cơ bắp và tăng cường chất lượng giấc ngủ

Nhiều nghiên cứu cho thấy sự phối hợp giữa vitamin b6 và magie có nguy cơ cho suy giảm mức cortisol (hormone căng thẳng), bên cạnh đó gia tăng tổng hợp serotonin và melatonin. Việc đó giúp suy yếu lo âu, cải thiện tâm trạng và giúp đỡ giấc ngủ trùng hợp. Cho nên, các bệnh nhân mắc phải mất cân bằng giấc ngủ có khả năng cân nhắc bổ sung hai vi chất này để đạt được tác dụng tốt hơn.

Thực phẩm giàu vitamin b6 giúp tăng cường giấc ngủ

Cơ thể không thể tự tổng hợp vitamin b6 mà buộc phải bổ sung thông qua thực phẩm hàng ngày. 1 chế độ dinh dưỡng cân đối và giàu vitamin b6 có nguy cơ giúp gia tăng tin cậy giấc ngủ một biện pháp trùng hợp. Dưới đây là một vài thực phẩm chứa rất nhiều lần 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.

Mặc dù vitamin b6 có rất nhiều lần lợi ích đối với giấc ngủ và tính mệnh thần kinh, song vẫn đề bổ sung cần thiết thích hợp để tránh tác dụng phụ. Việc tiêu thụ quá nhiều có thể gây nên các vấn đề về thần kinh như là tê bì chân tay, biến đổi cảm giác.

Tốt nhất, nên ưu tiên bổ sung vitamin b6 từ món ăn khi không thay thế vì sử dụng thực phẩm khả năng. Giả dụ cần thiết sử dụng vitamin b6 dạng bổ sung, hãy tham khảo ý kiến chuyên gia để giữ gìn an toàn và tác dụng tốt.

Loại vitamin b nào giúp bạn ngủ ngon hơn? Bằng cách bổ sung vitamin b6 từ thực phẩm hay chế độ sinh hoạt thích hợp, bạn có khả năng cải thiện uy tín giấc ngủ, giảm căng thẳng và gia tăng sức khỏe tổng thể. Ví như tình trạng mất ngủ kéo dài, hãy vận dụng ý kiến bác sĩ để có phương pháp chữa hợp lý.

Theo: bacsionline.org