

# แก้ได้ด้วย ยานอนหลับ จากธรรมชาติ

เครียด ✖  
จนนอนไม่หลับ

ควรรับประทาน  
อาหารเหล่านี้  
เป็นมือเย็น

ข้าวซ้อมมือ จมูกข้าว  
ข้าวกล้องงอก



เป็นแหล่งของกรดอะมิโน  
จากแอล-ทริปโตเฟน และ  
สารกาบา จะช่วยเพิ่ม  
การหลั่งฮอร์โมนเมลาโทนิน

ถั่วต่างๆ  
และผักใบเขียว



เป็นแหล่งของแมกนีเซียม  
ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่ช่วยให้กล้ามเนื้อ  
ผ่อนคลาย เสริมการนอนให้ดีขึ้น

ข้าวโอ๊ต กล้วยหอม  
ซูพรีนฝรั่ง



มีวิตามินบีสูง ซึ่งมีความสำคัญ  
ในการสังเคราะห์ซีโรโทนิน  
ทำให้ผ่อนคลายและหลับสบายขึ้น

ชาคาโมมายล์อุ่น



เป็นสมุนไพรที่ช่วยทำให้  
รู้สึกผ่อนคลาย  
ช่วยให้หลับสบายขึ้น

ปลา ไข่  
และเซอรัล



เป็นอาหารที่มี  
ฮอร์โมนเมลาโทนินสูง

อาหารและเครื่องดื่มที่

ควรเลี่ยง

ใน  
มือเย็น

- เครื่องดื่มที่มีคาเฟอีน
- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
- ของหวาน เพราะน้ำตาล  
กระตุ้นร่างกายตื่นตัว
- อาหารรสจัดและมันเกินไป
- อาหารปิ้งย่างหรือมือหนัก
- อาหารที่มีโซเดียมสูง



หากปรับพฤติกรรมที่ช่วยส่งเสริม  
การนอนหลับให้ได้ประสิทธิภาพ  
แล้วยังนอนหลับได้ไม่ดีพอ

แนะนำให้ปรึกษาแพทย์  
เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แท้จริง



สาย  
ด่วน 1506  
โทรฟรีตลอด 24 ชั่วโมง



www.sso.go.th



SSO PLUS



@ssothai



ssofanpage

