

เกร็ดความรู้ : กินให้หลับง่าย



ปัญหาอนอนไม่หลับเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้สูงอายุ และหญิงวัยหมดประจำเดือนในกรณีที่มีการนอนไม่หลับเกิดขึ้นในระยะสั้นๆแล้วหายไปก็ไม่มีผลต่อร่างกายมาก แต่ถ้าเรื้อรังอาจกลายเป็นโรคนอนไม่หลับ (Insomnia) และไม่แก้ไขก็จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพทั้งตัวเองและคู่ครอง ภูมิต้านทานโรคลดลง และอาจจะเพิ่มสถิติการเกิดอุบัติเหตุในการขับขี่ยานพาหนะได้

สาเหตุของการนอนไม่หลับ

อาการไข้ อาการปวด ทำให้หลับยาก สาเหตุเหล่านี้บรรเทาอาการได้ด้วยยาลดไข้หรือแก้ปวด ก็จะทำให้หลับได้

อาการเจ็บป่วยบางอย่าง เช่น อาการซึมเศร้า หอบหืด โรคกระดูกพรุน และระบบย่อยขับปวณไม่ปกติ ล้วนแล้วแต่ทำให้ทำให้นอนไม่หลับทั้งสิ้น

ยาบางชนิด เช่นพวกสเตียรอยด์ ยาลดอาการซึมเศร้า ยาลดความดัน และยาแก้โรคหอบหืดอาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้

การนอนไม่หลับยังเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตของแต่ละคนเช่น ผู้ที่ต้องเดินทางข้ามทวีป เวลาการนอนและการตื่นตรงกันข้ามโดยสิ้นเชิง ทำให้เกิดอาการที่ฝรั่งเรียกว่า "เจ็คแล็ก" เพราะเวลาเปลี่ยนไป หรือบางคนดื่มกาแฟจัด

สูบบุหรี่มาก ดื่มเหล้า การขาดการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายก่อนนอน เติงนอนไม่สบาย อากาศร้อน หรือหนาวเกินไป เสียงดังเกินไป สิ่งเหล่านี้จะเป็นปัญหาในการนอนทั้งสิ้น

ความเครียด วิตกกังวลก็จะเป็นสาเหตุสำคัญของการนอนไม่หลับ

การขาดสารอาหาร

ควรรอนอย่างน้อยเพียงใด

การนอนหลับที่คืนนั้นร่างกายต้องการเพียงแค่ 7 ชั่วโมงเท่านั้น นอนน้อยไปหรือมากเกินไปก็ล้วนแต่ให้โทษกับร่างกาย การนอนหลับอย่างสนิท 5-7 ชั่วโมงก็เพียงพอสำหรับร่างกายได้ในบางคนอายุมากนอนไม่หลับ

เมื่ออายุมากขึ้นความเสี่ยงที่เพิ่มขึ้นในร่างกายจะทำให้สมรรถภาพในการทำงานของร่างกายลดลง แม้แต่ความสามารถในการนอนหลับก็จะเปลี่ยนไปด้วย เมื่อเริ่มเข้าสู่วัยกลางคนขึ้นไป คุณภาพในการนอนหลับจะค่อยๆลดลงไป ทำให้ตื่นขึ้นมาไม่สดชื่นง่วงนอนตลอดวัน ผู้สูงอายุจะใช้เวลาหลับลึกๆหรือหลับจริงๆน้อยลง

ปัญหาการนอนหลับจะเริ่มตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไปและจะมีปัญหาไปเรื่อยๆจนกระทั่งในวัย 80 ก็ตามจะพบว่า ผู้สูงอายุจะมีปัญหาในการปรับตัวมากเมื่อเปลี่ยนเวลานอน เวลาที่เราหลับสนิทคลื่นสมองจะเป็นแบบคลื่นช้า (slow-wave sleep) คลื่นชนิดนี้มักจะไม่เกิดกับผู้สูงอายุ ซึ่งส่วนใหญ่จะตื่นขึ้นในเวลากลางคืน และแม้จะนอนหลับต่อก็หลับไม่สนิท นอกจากนี้ผู้ที่ทำงานเป็นกะหรือผู้ที่มิเจ็ทแลค ก็จะมีปัญหาการนอนเช่นกัน ที่เป็นเช่นนี้เพราะวงจรการหลับและตื่น (sleep-wake Cycle) ของคนๆนั้นทำงานลดลง

การฟังก่อนนอนหลับอาจมีผลข้างเคียงได้ ฉะนั้นควรจะมองหาวิธีการทำให้หลับแบบธรรมชาติที่ได้ผลและไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายจะดีกว่า

เราสามารถแก้ไขปัญหานี้ได้อย่างไร?

ผู้เชี่ยวชาญแนะนำว่าวิธีที่ดีที่สุดก็คือ ฝึกตัวเองให้เข้านอนและตื่นนอนให้เป็นเวลาเพื่อช่วยปรับวงจรการหลับและตื่นให้เป็นปกติ นอกจากนี้การดูแลเรื่องโภชนาการให้ถูกหลักก็จะช่วยแก้ไขเรื่องอาการนอนไม่หลับได้

อาหารที่มีผลต่อการหลับ

การขาดวิตามินในกลุ่มบี เช่นขาดไนอะซิน และวิตามินบี 6 อาจทำให้เกิดอาการนอนไม่หลับได้ หากสาเหตุการนอนไม่หลับเนื่องมาจากการขาดวิตามินดังกล่าว การเสริมวิตามินเหล่านี้ก็จะช่วยแก้ไขได้

วิตามินบี 6 มีความสำคัญในการสร้างสารเซโรโทนินในสมอง สารตัวนี้ช่วยควบคุมอารมณ์และการนอนหลับ ผู้ที่ได้รับวิตามินบี 6 จากอาหารไม่เพียงพออาจมีอาการนอนไม่หลับ ซึมเศร้า หงุดหงิด

วิตามินบี 12 การเสริมวิตามินตัวนี้ช่วยให้อาการนอนไม่หลับเรื้อรังดีขึ้น แต่เมื่อหยุดเสริมอาการจะกลับมาอีก แต่การเสริมวิตามินบี 12 เพื่อแก้ไขอาการนอนไม่หลับอาจต้องเสริมในปริมาณสูง ดังนั้นจึงควรอยู่ภายใต้การดูแลของแพทย์

นอกจากนี้หลักฐานการวิจัยว่าการรับประทานอาหารที่มีวิตามินบี 1 และกรดโฟลิกช่วยให้นอนหลับดีขึ้นในบางคนเท่านั้น

แร่ธาตุบางชนิดมีผลทางอ้อมต่ออาการนอนหลับ เช่น แคลเซียมและแมกนีเซียม แร่ธาตุทั้งสองจะทำงานร่วมกันช่วยในการทำงานของระบบประสาท ควบคุมการหดและคลายตัวของกล้ามเนื้อ การขาดแร่ธาตุหนึ่งในสองตัวนี้จะทำให้เกิดตะคริว และรบกวนการทำงานของเส้นประสาท มีผลทำให้นอนไม่หลับ อาหารที่มีแคลเซียมและแมกนีเซียมสูงจะช่วยให้อาการดีขึ้น

นอกจากแร่ธาตุทั้งสองชนิดที่กล่าวมาแล้ว สารอาหารทองแดงและธาตุเหล็กก็มีส่วนเกี่ยวข้องกับการนอนหลับ ถ้าขาดทองแดงจะทำให้หลับช้า แต่หลับนานขึ้น และมีความรู้สึกเหมือนนอนไม่อิม ส่วนการขาดธาตุเหล็ก ทำให้นอนเร็วขึ้น นอนนานขึ้นแต่ตื่นกลางดึกบ่อยขึ้น

อาหารที่มีทริปโทแฟนสูงช่วยให้หลับง่ายจริงหรือ

ทริปโทแฟน เป็นกรดอะมิโนธรรมชาติ ซึ่งมีมากในอาหารโปรตีน สมองเปลี่ยนทริปโทแฟนเป็นฮอร์โมนเซโรโทนิน ซึ่งช่วยควบคุมการนอนหลับจึงทำให้เชื่อกันว่าอาหารที่มีทริปโทแฟนสูงจะช่วยให้สมองสร้างเซโรโทนินมากขึ้น แต่ให้ความเป็นจริงกลับไม่ได้ทำให้ทริปโทแฟนเข้าไปในสมองได้ ปัจจุบันผลการวิจัยชี้ว่าอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น เส้นก๋วยเตี๋ยวต่างๆ ข้าว ขนมปัง ซีเรียล แครกเกอร์ กลับช่วยให้สมองผลิตเซโรโทนินมากขึ้น ฉะนั้นก่อนนอน 1 ชั่วโมง อาจจะลองอาหารว่างเบาๆ ที่เป็น คาร์โบไฮเดรตเล็กน้อย เช่น ขนมปังสังขยา หรือ ขนมปังทาแยมสักแผ่น ช้อนเน้นว่าเล็กน้อยเท่านั้น ถ้ารับประทานมากจะทำให้อ้วนได้ภายหลังถ้าจะต้องรับประทานกันทุกคืนเพื่อช่วยให้หลับง่าย นอกจากนี้อาจทำให้ฟันผุได้ถ้าหลับไปก่อนที่จะแปรงฟัน

อาหารอื่นที่มีทริปโทแฟนสูงเช่น นม เนยแข็ง หรือกล้วย แต่การบริโภคอาหารเหล่านี้อาจจะไม่ทำให้หลับได้เสมอไป ทั้งนี้ขึ้นกับสัดส่วนของโปรตีน คาร์โบไฮเดรตและชนิดของกรดอะมิโน

นอกจากนี้เทคนิคในการกินอาหารก็ช่วยให้หลับง่ายขึ้นได้เช่น ไม่กินอิ่มเกินไปในมื้อค่ำ เพราะจะทำให้ระบบย่อยทำงานหนักแล้วทำให้อ่อนไม่หลับ ควรกินหนักในมื้อเช้า ปานกลางในมื้อเที่ยง แต่เบาในมื้อเย็น ถ้าหิวก่อนนอน อาจจะทำให้อ่อนไม่หลับ ควรเลือกอาหารเบาๆ เช่น นมจืดพร่องมันเนย หรือ ชาดไขมัน หรือ นมถั่วเหลือง หรือ ขนมปัง หรือ แครกเกอร์ หรือ โยเกิร์ตรับประทานก่อนนอน

บทสรุป

อาการนอนไม่หลับชั่วคราวอาจแก้ไขด้วยการรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูงโปรตีนต่ำจะทำให้ระดับทริปโทแฟนในสมองสูงขึ้น ขณะเดียวกันเพิ่มอาหารที่มีวิตามินบี แคลเซียม แมกนีเซียม ทองแดง และธาตุเหล็ก ซึ่งการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ในสัดส่วนที่เหมาะสมจะช่วยให้ได้รับสารอาหารดังกล่าวเพียงพอ นอกจากนี้ควรเลี่ยงการรับประทานอาหารมื้อใหญ่หรืออาหารที่มีรสจัดหรืออาหารที่จะทำให้เกิดแก๊สในมดไส้ ถ้าเป็นของโปรดเปลี่ยนมารับประทานมื้อเช้าหรือเที่ยงแทน และหลีกเลี่ยงการจำกัดแคลอรีมากเกินไปจนเกินไป กรณีที่อาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ควรหาสาเหตุที่แท้จริงเพื่อจะได้แก้ไขจากต้นเหตุ สิ่งที่ไม่ควรมองข้าม คือโภชนาการที่ดี ร่วมกับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การลดความเครียด ผักให้นอนเป็นเวลา เลี่ยงการนอนงีบในเวลากลางวัน เลี่ยงเครื่องดื่มกาเฟอีน และแอลกอฮอล์ และยาที่มีฤทธิ์เป็นสารกระตุ้น ก็จะช่วยขจัดอาการนอนไม่หลับได้ แต่ถ้าอาการนอนไม่หลับเกิดขึ้นเรื้อรังและหาสาเหตุไม่พบก็จำเป็นต้องปรึกษาแพทย์เพื่อรักษาให้ถูกทาง