

잠자기 2시간 전에 마시면 꿀잠 부르는 음료

기름진 음식이나 매운 음식, 카페인 수면에 방해가 되는 것처럼 반대로 숙면에 도움이 되는 음식들도 많다. 미국 건강 정보매체 'Eat this, Not that' 가 숙면을 돕는 음료를 소개했다.



면장애의 흔한 원인인 근육 경련을 완화하는 데도 도움이 된다.

1. 타트체리주스

타트체리에는 멜라토닌이 들어있어 자연스러운 수면 패턴을 조절하는데 도움이 된다. 불면증이 있는 성인을 대상으로 한 연구에 의하면, 하루에 두 번 체리주스를 한 잔씩 마신 그룹은 수면 시간이 84분 더 길어진 것으로 나타났다.

2. 캐모마일 차

캐모마일은 범불안장애 증상을 개선하는데 효과적이며 수면의 질을 향상시킨다. 또한 소화에도 도움이 되기 때문에 가스, 복부팽만, 소화불량 등 수면을 방해하는 위장 문제를 완화하는데 도움을 줄 수 있다.

3. 아몬드 우유

트립토판이 풍부해 수면을 유도한다. 중추신경계의 세로토닌 수치는 트립토판에 크게 의존한다. 세로토닌의 전구물질인 트립토판은 우유, 치즈, 호두, 아몬드 등에 풍부하다. 아몬드에는 트립토판 외에도 멜라토닌이나 마그네슘과 같이 수면에 도움이 되는 다른 영양소도 들어있다.

4. 우유

우유에 들어있는 칼슘은 수면을 촉진하는 호르몬 멜라토닌을 생성하는 데도 중요한 역할을 한다. 우유에는 마그네슘과 칼륨 또한 함유되어 있어 특히 노년층에서 수

5. 디카페인 녹차

카페인을 뺀 녹차에는 세포를 복구하고 보호하는 항산화물질이 풍부하며, 녹차에 들어있는 L-테아닌 또한 스트레스와 불안을 줄여 편안하게 잘 수 있도록 한다. 매일 L-테아닌 200mg을 섭취한 성인은 위약 그룹에 비해 수면 지연 시간, 수면 장애, 수면제 복용이 감소한 것으로 나타났다.

6. 케피르

러시아 및 동유럽 국가에서 주로 마시는 전통 발효유인 케피르에는 트립토판을 비롯한 아미노산부터 건강한 장내미생물군집을 지원하는 수십억 개의 박테리아까지 수면을 촉진하는 다양한 특성이 있다. 다양한 장내 미생물군집은 수면 효율(전체 수면 시간 중 실제 잠을 잔 시간의 비율) 및 총 수면 시간 증가와 관련이 있다. 케피르는 세로토닌과 멜라토닌의 전구물질인 트립토판을 제공할 뿐 아니라, 장내 유익균의 다양성을 유지하는 프로바이오틱스 또한 풍부하다.

7. 황금우유

따뜻한 우유 한 잔에 강황, 생강, 꿀을 조금 넣어 만든 황금우유도 좋다. 트립토판, 마그네슘, 칼륨의 효능에 더해 염증과 싸우는 생강 및 강황 속 커큐민의 소화 진정 작용의 이점도 얻을 수 있다. 강황 추출물은 동물 연구에서 불면증 치료에 사용되는 약물인 독세핀(Doxepin)과 유사한 방식으로 쥐의 비렘수면 시간을 증가시킨 것으로 나타났다.

사진=shutterstock

대림 마루

모든 비즈니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등등

최고급 정품 독점 디자인 제품
최저 가격 보장과 완벽 시공



특별세일

도매, 소매 최고급 제품! 100% 방수!

\$1.99 부터

모든제품은 품질보증서와 함께
Lifetime warranty를 드립니다.

무료견적 전화: 714.833.9944

13564 Imperial Hwy. #A, Santa Fe Springs, CA 90670



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“
최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상

Always be with You

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.



메이저리그 오리안 특급
박찬호

Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과
#200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623