

浣漏

鑒賤義浜庸細2007/08/13 16:40

科学食用牛奶、生菜等食物，并适当接受早晨阳光的照射，可有效改善睡眠质量。

使人熟睡的日常食物首推牛奶，因为牛奶中含有丰富的钙质，能起到镇静安神的作用，睡觉前喝一杯牛奶将对熟睡有很好的促进作用。但牛奶的热量相当高，一旦养成睡前饮用牛奶的习惯，肥胖也可能随之而至，建议晚上喝牛奶的最佳时间应该是在睡前一小时左右。

同时，生菜对睡眠质量的改善也有很好的辅助作用。生菜中含有一种催眠成分，在古代欧洲，被当作可以镇静安神、治疗失眠症的药物使用。睡眠不好的人，可每天晚餐时用生菜拌沙拉吃，生菜叶三片即可。对于睡眠严重不良者，午餐时也可食用。

此外，对于生活不规律的人，松果体素可有效补充和调节生物钟。松果体素是从大脑的松果体分泌出的荷尔蒙，如果坚持每天早上准时起床并接受朝阳的照射沐浴，可从中摄取一定量的松果体素，帮助调节原本混乱的生活节奏，使其恢复正常。