

Danh sách vitamin B nào cho bạn ngủ ngon hơn?

Giấc ngủ tin cậy không chỉ căn cứ theo vào lối sống mà còn mối quan hệ mật thiết tới khẩu phần ăn uống, nhất là là những loại vitamin nhóm b. Một số kiểu vitamin b có công dụng hỗ trợ hệ thần kinh, giúp thư giãn cơ thể và điều hòa chu kỳ giấc ngủ ngẫu nhiên. Vậy loại vitamin b nào cho bạn ngủ ngon hơn? Cùng tìm hiểu tức khắc trong bài viết dưới đây.

Giấc ngủ đóng vai trò quan trọng đối với tính mạng tổng thể, và vấn đề không đủ hụt vitamin b có thể là một trong các nguyên nhân tạo ra mức độ mất ngủ. Vậy loại vitamin b nào giúp bạn ngủ ngon hơn? Cùng khám bệnh phá qua bài viết sau đây.



Biến mất ngủ là tình trạng mất cân bằng giấc ngủ tập trung, đặc biệt tại đối tượng lớn lên và người cao tuổi. Đây là mức độ không dễ đi vào giấc ngủ, ngủ không sâu giấc hoặc thức dậy quá sớm vào sáng sớm và không thể ngủ lại. Biến chứng của mất đi ngủ không những dừng lại ở cảm giác mỗi mệt vào ngày hôm sau mà còn tác động tới sức khỏe tổng thể. Người bị mất đi ngủ cải thiện có khả năng giảm trí nhớ, giảm hiệu suất công việc, dễ cáu kỉnh, rối loạn cảm xúc và có thể còn tăng cường nguy cơ mắc những bệnh tim mạch, đái tháo đường và suy nhược miễn dịch.

Vai trò của vitamin b6 đối với giấc ngủ

Vitamin b6 (pyridoxine) là một trong các vi chất dinh dưỡng cần phải giúp cơ thể, tham gia vào nhiều lần quá trình sinh hóa quan trọng, đặc biệt là trong vận động của hệ thần kinh. Vitamin b6 có vai trò hỗ trợ tổng hợp các chất dẫn truyền thần kinh thí dụ serotonin và dopamine – các dinh dưỡng có tác động điều hòa tâm trạng và giấc ngủ.

1 trong những chức năng cần thiết của vitamin b6 là tham gia vào quá trình chuyển hóa tryptophan thành serotonin, dưới đây được chuyển đổi thành melatonin – hormone cho giữ nhịp sinh học khi không của cơ thể. Melatonin đóng vai trò cần thiết trong vấn đề điều chỉnh chu kỳ thức - Ngủ, cho cơ thể thư giãn và dễ thực hiện đi vào giấc ngủ hơn. Không đủ vitamin b6 có thể dẫn đến thay đổi sản xuất serotonin và melatonin, làm nâng cao khả năng mất đi ngủ, trằn trọc hay giấc ngủ kém tin cậy.

[Chữa trị rối loạn cương dương](#)

[Nhũ hoa đau sau quan hệ](#)

[Chua tri xuất tinh sớm](#)

[Bệnh trĩ khám ở đâu](#)

[Kham bệnh trĩ ở hà nội](#)

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

[Cắt da bao quy đầu ở đâu](#)

[Bệnh phụ khoa](#)

Cùng với đó, vitamin b6 còn hỗ trợ sản xuất gamma-aminobutyric acid (gaba), một dinh dưỡng dẫn truyền thần kinh giúp thực hiện dịu hệ thần kinh trung ương, suy yếu căng thẳng và thúc đẩy trạng thái thư giãn. Đây là lý do mà vitamin b6 hay được khuyến nghị để hỗ trợ tăng cường giấc ngủ và cho ngủ sâu hơn.

Vitamin b6 cùng với magie

Vitamin b6 lúc cùng với magie có nguy cơ tạo nên hiệu ứng thư giãn cơ thể, suy nhược căng thẳng thần kinh và cho đơn giản đi đến giấc ngủ. Magie là một khoáng hoạt chất thiết yếu cho điều chỉnh hoạt động thần kinh cơ, làm giảm mức độ căng cứng cơ bắp và cải thiện chất lượng giấc ngủ

Nhiều lần tìm hiểu cho thấy sự phối hợp giữa vitamin b6 và magie có thể giúp giảm sút mức cortisol (hormone căng thẳng), đồng thời cải thiện sự tích tụ serotonin và melatonin. Việc này giúp giảm sút lo âu, gia tăng tâm trạng và hỗ trợ giấc ngủ ngẫu nhiên. Do đó, những đối tượng gặp phải rối loạn giấc ngủ có thể cân nhắc bổ sung hai vi hoạt chất này để đạt được lợi ích tốt hơn.

Thực phẩm giàu vitamin b6 giúp gia tăng giấc ngủ

Cơ thể không thể tự tổng hợp vitamin b6 mà phải bổ sung thông qua món ăn thường xuyên. 1 khẩu phần ăn uống cân bằng và giàu vitamin b6 có nguy cơ cho gia tăng uy tín giấc ngủ một biện pháp khi không. Dưới đây là một số thực phẩm cất 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.

Dù cho vitamin b6 có nhiều tiện dụng với giấc ngủ và sức khỏe thần kinh, tuy vậy vẫn đề bổ sung nên phù hợp để làm giảm công dụng phụ. Vấn đề tiêu thụ quá mức có nguy cơ gây ra những khúc mắc về thần kinh đó là tê bì chân tay, rối loạn cảm thấy.

Tốt hơn hết, cần ưu tiên bổ sung vitamin b6 từ món ăn ngẫu nhiên thay thế bởi dùng thực phẩm khả năng. Trường hợp nên sử dụng vitamin b6 kiểu bổ sung, hãy vận dụng ý kiến bác sĩ để đảm bảo an toàn và tác dụng tốt.

Loại vitamin b nào cho bạn ngủ ngon hơn? Với phương pháp bổ sung vitamin b6 từ món ăn hay chế độ sinh hoạt hợp lý, bạn có nguy cơ gia tăng uy tín giấc ngủ, suy giảm lo lắng và nâng cao sức khỏe tổng thể. Giả dụ mức độ mất đi ngủ cải thiện, hãy vận dụng ý kiến chuyên gia để có cách trị khoa học.

Theo: bacsionline.org