

“ทริปโตเฟน”

ช่วยในการนอนหลับ

Enhancing Sleep with Tryptophan



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115

Wellness
We care

By

MEGA We care

“ทริปโตเฟน” ช่วยในการนอนหลับ



scan QR



Stay Healthy as Long as You Live

Ins. 02-038-5115

Wellness
We care

By

MEGA We care

“ทริปโตเฟน”

ช่วยในการนอนหลับ

ปัญหาเรื่องสุขภาพการนอนหลับ ยังคงเป็นปัญหาใหญ่ที่พบได้ในทุกวัย แต่มักพบมากในผู้สูงอายุ เนื่องจากระดับฮอร์โมนที่เปลี่ยนแปลงไป ปัญหาที่พบมีหลายประการ เช่น การนอนหลับยาก การใช้เวลานานในการนอนหลับ ตื่นบ่อย ไม่สามารถนอนหลับได้ยาว หลับๆ ตื่นๆ หรือตื่นกลางดึก แล้วไม่สามารถหลับต่อได้

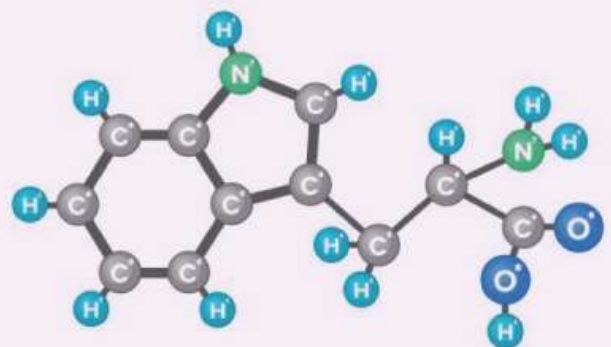


ปัญหาเหล่านี้ ส่งผลกระทบต่อร่างกายเป็นอย่างมาก หากปล่อยไว้นานจะยิ่งส่งผลกระทบต่อระบบอื่นๆ ในร่างกายได้ บทความนี้จะกล่าวถึง วิธีการที่จะช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยการเลือก รับประทานอาหารกลุ่มพืชที่อุดมด้วยทริปโตเฟน

“

ซึ่งทริปโตเฟน (Tryptophen) เป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตและเป็นส่วนสำคัญของกระบวนการผลิตและบำรุงรักษาโปรตีน กล้ามเนื้อ เอนไซม์ และสารสื่อประสาทของร่างกาย

”



ทริптоเฟน สามารถช่วยในการนอนหลับได้อย่างไร ?

ร่างกายของเรา ต้องการทริптоเฟนเป็นสารตั้งต้นในการผลิตฮอร์โมนเซโรโทนิน (Serotonin) และเมลาโทนิน (Melatonin) ซึ่งเซโรโทนิน เป็นสารสื่อประสาทที่เกี่ยวข้องกับการนอนหลับ มีบทบาททั้งในด้านการควบคุมอารมณ์ กระบวนการย่อยอาหาร ความรู้สึกอยากหรือเบื่ออาหาร และยังมีความเกี่ยวข้องกับโรคทางจิตเวชหลายโรค ในขณะที่เมลาโทนินช่วยควบคุมวงจรการนอนหลับ และตื่นขึ้นตอนเช้าได้เช่นกัน

แต่ร่างกายไม่สามารถผลิตทริптоเฟนเองได้ จะต้องได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไป ซึ่งเราสามารถพบได้จากแหล่งธรรมชาติ ทั้งในโปรตีนจากสัตว์ และโปรตีนจากพืชได้แก่



- นม
- ถั่วต่างๆ
- ถั่วเหลือง
- เต้าหู้
- เมล็ดทานตะวัน
- เมล็ดฟักทอง
- เมล็ดงา
- ข้าวโอ๊ต
- ข้าวโพด
- อินทผลัมแห้ง
- สาหร่าย
- ถั่วลิสง
- แอปเปิ้ล
- ลูกพรุน

“

เพื่อเพิ่มคุณภาพ การนอนหลับ ควรมีการออกกำลังกาย และ รับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน เช่น ผัก ผลไม้ พืชตระกูลถั่ว และเมล็ดธัญพืช ร่วมกับโปรตีนจากพืช ที่มีระดับทริптоเฟนสูง ซึ่งจะช่วยให้ร่างกายผลิตอินซูลินได้เพิ่มขึ้น และเสริมความสามารถให้กล้ามเนื้อดัดเกรดอะมิโนได้มากขึ้น ยังทำให้ทริптоเฟน มีโอกาสในการเข้าถึงสมอง ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อการ เพิ่มระดับเซโรโทนิน และเมลาโทนิน ทำให้คุณภาพของการนอนหลับดีขึ้นได้อีกด้วย

”

เอกสารอ้างอิง :

1. โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์.(2021).นอนไม่หลับเกิดจากอะไร. สืบค้นเมื่อวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2567. จาก <https://www.siphospital.com/th/news/article/share/insomnia>
2. Breus, M.(2024). Understanding tryptophan. Sleep Doctor. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2567. จาก <https://sleepdoctor.com/nutrition/tryptophan/>
3. Tryptophan:MedlinePlusMedicalEncyclopedia.(n.d.). สืบค้นเมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2567. จาก <https://medlineplus.gov/ency/article/002332.htm>
4. Watson, S. (2023). Serotonin: The natural mood booster. Harvard Health. สืบค้นเมื่อวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2567. จาก <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/serotonin-the-natural-mood-boosters>