

# ກີນ ‘ກລ້ວຍ’ ກ່ອນນອນເຂົ້ວຍໃຫ້ຫຼັບສບາຍ



ກລ້ວຍ ເປັນຜລໄນ໌ທີ່ທາງກິນຈ່າຍທຸກ ທີ່ແລະຖຸກຄຸງກາດ ແມ່ນຮາກເກີຍຢັງຄຸງອືກ ດ້ວຍ ຜົນ ຈ ຖຽນທີ່ໄວ້ໄປວ່າຄຸມຄ່າ ທາງສາຮອາຫາຮອງກລ້ວຍນັ້ນໄມ້ນ້ອຍຕາມ ຮາກແລຍ ເພຣະກລ້ວຍທຸກຄຸກທຸກໝົດໝູດໝູດ ໄປດ້ວຍສາຮອາຫາຮທີ່ດີນີ້ປະໂຍ້ນທີ່ອ ວ່າງກາຍອ່າຍມາກ ໂດຍເພະສາຮອາຫາຮ ທີ່ເປັນທີ່ຍອນຮັບວ່າ ສາມາຮອ່າຍໃຫ້ກາຮ ນອນຫລັບເຊິ່ງຈິ້ນ ຂັ້ນແນ...!! ໄກຣທີ່ນອນ ໄນມໍຄ່ອຍຫລັນ ທີ່ເປັນຄົນນອນຫລັບຍາກ ເຮັ່ນອຍາກທຽບຮາຍລະເອີຍດັກນແລ້ວ ລ່ະສີ...

ຮ.ດ.ຮ.ວິສຸດາ ສຸວິທຍາວັດນີ້ ມ້າ ທັນກຳນົກງານຂ້ອນມຸລສຸມຸນໄຟພຣ ຄະນະ ເກົ່າຂ່າຍາສຕ່ຣ ມາຮວິທຍາລ້າຍມີຄົດ ໃຫ້ ຄວາມຮູ້ເກີ່ວກັບສາຮອາຫາຮທີ່ເອົ່າຍື່ນີ້ວ່າ ພັກກາທດລອງຕຽບພົນໃນເອກສາງານ ວິ້ຍວ່າມີສາຮອາຫາຮທີ່ອູ້ໃນກລ້ວຍຈິ້ນປິ່ນ ທີ່ຍອນຮັບວ່າຂ່າຍໃຫ້ນອນຫລັບສາມາຍອ່ິ່ງຈິ້ນ



ເນື່ອຮັບປະການ  
ກລ້ວຍວັນລະ 1-2  
ພລກ່ອນນອນນັ້ນ  
ກີ່ອ “ກຣີປີໂຕເຟັນ”  
(Tryptophan) ຈິ້ງ  
ເປັນກຣດອະນີໃນຈຳເປັນຕົວທີ່ທີ່ວ່າງກາຍ  
ໄນ້ສາມາຮອ່າງຄວາມຫົ່ວງໄດ້ ຕ້ອງໄດ້ຮັບ  
ຈາກສາຮອາຫາຮຈິ່ງກີ່ພບວ່າມີອູ້ໃນກລ້ວຍ  
ນັ້ນອອງ ໂດຍສາຮກຣີປີໂຕເຟັນນີ້ປິ່ນສາຮ

ຕັ້ງທັນທີ່ວ່າງກາຍຈະເປັນຕົວໃຫ້ໂຣໂຕ ນິນ (Serotonin) ທີ່ເອົ່າມີນຳແໜ່ງ ຄວາມສູ່ ເນື່ອເຮັນປະການກລ້ວຍເຫົ້າ ໄປແລ້ວຈຶ່ງໜ່າຍໃຫ້ນອນຫລັບຈ່າຍແລ້ວ ສາມາຍື່ງຈິ້ນ ແລະນອກຈາກນີ້ໃນກລ້ວຍບັງ ມີສາຮມເລາໂຕນິນ (Melatonin) ກຣີປີ ຕາມືນ (Tryptamine) ແລະພຣີໄບໂອ ຕິກ (Prebiotics) ວິດາມີນເອ ປີ ຈີ ແລະເຊີ່ມ ຈາລາ ທີ່ມີ ປະໂຍ້ນນຳການມາຍ ຕ່ອງວ່າງກາຍເອົກດ້ວຍ ໂດຍສາຮອາຫາຮ ທັງໝາດນີ້ອູ້ໃນ ກລ້ວຍຈະນາກ ທີ່ອື່ນ້ອຍແລ້ວ ແຕ່ພັນຖຸຂອງ

ກລ້ວຍ ແຕ່ໃນປະເທດໄກທ ເຮັງໄມ້ເຄຍທຳກາວວິຊຍ່ວ່າພັນນີ້ໄດ້ນຳກາ ທີ່ອື່ນ້ອຍ

ອ່າຍ່າງໄຮຖີ່ຕາມເຮົາສາມາຮອ່ານ ປະການກລ້ວຍໄດ້ທຸກພັນຖຸໃນປະເມານທີ່ ເຮົາສາມາຮອ່ານປະການໄດ້ ໄນວ່າຈະເປັນ

ກລ້ວຍຫອມ ກລ້ວຍຫັກນຸກ ກລ້ວຍນໍ້າວ້າ ກລ້ວຍໄຈ່ ຈາລາ ເພຣໄມ້ປິ່ນອັນຕຽດຕ່ອງ ວ່າງກາຍ ແລະນອກຈາກຈະນີຄຸມປະໂຍ້ນ ໃນການຂ່າຍໃຫ້ນອນຫລັບສາມາຍອ່ິ່ງຈິ້ນແລ້ວ ກລ້ວຍຍັງໜ່າຍປຶ້ອງກັນໂຣຄອົກກລາຍໂຣຕ ອາທີ ຂ່ວ່າລົດຄວນດັນໂລກທີ່ຕູ້ງ ຂ່າຍໃຫ້ ຮະບນໜັບຄ່າຍກຳນົດໄດ້ຈິ້ນ ດດອກກາຮ ທັງໝູກ ປຶ້ອງກັນນະເຮົງຄໍາໄສ້ໄຫຍ່ ສ່ວນກລ້ວຍດົນ ຈ ກີ່ປະໂຍ້ນທີ່ໜ້າກັນ ເພຣະຈະມີເອົກໄປ່ຂ່າຍເຄລື້ອນກະພະ ຈິ່ງຂ່າຍປຶ້ອງກັນການເກີດແຜລໃນກະພະ ແລະກໍາໄທກະພະແບ່ງແບ່ງຈິ້ນອື່ນດ້ວຍ ຈິ້ງທາກໃກ່ໄມ້ຂອບຮັບປະການກລ້ວຍ ດົນເພຣະມີຮັດກົດກໍສາມາຮອ່ານການກລ້ວຍ ດົນໄປຕາກແທ້ງ ແລະບດເປັນພົງໄສ່ ແກປຸລູກທີ່ມີຫາຕາມຮ້ານຫາຍເວົ່ວກັນກັບ ແລ້ວໜໍານາຮັບປະການກີ່ໄດ້ ຈິ້ງໄດ້ຮັບ ອຸນປະໂຍ້ນທີ່ໜ້າກັນ

ເນື່ອກຮາບແບບນີ້ແລ້ວໃກ່ທີ່ເຫັນ ກລ້ວຍແລ້ວຮັງຍິ່...!! ດ້ວຍລອງທັນມາຮັບ ປະການພລໄມ້ນຳການປະໂຍ້ນນີ້ດັ່ງກັນ ອູ້ບ້ານແລ້ວ ເພື່ອສຸຂາພາກທີ່ຂຶ້ນອງເຮົາ.