با این نوشیدنی هر شب ۹۰ دقیقه اضافه‌تر بخوابید



محققان طی تحقیقاتی دریافته‌اند که نوشیدن عصاره‌ی گیلاس دو بار در روز باعث می‌شود بتوانید هر شب ۹۰ دقیقه اضافه‌تر بخوابید.

محققان طی تحقیقاتی دریافته‌اند که نوشیدن عصاره‌ی گیلاس دو بار در روز باعث می‌شود بتوانید هر شب ۹۰ دقیقه اضافه‌تر بخوابید. آنها در این تحقیق، از هفت فرد بزرگسال که مشکل بی‌خوابی داشتند خواستند که به مدت دو هفته و روزی دو بار، عصاره‌ی گیلاس بنوشند و دو هفته بعد از آن هم هیچ عصاره‌ای ننوشیده و دو هفته بعد از آن یک عصاره دیگر در قالب دارونما بنوشند. محققان بعد از این آزمایش‌ها دریافتند که مصرف عصاره‌ی گیلاس در مقایسه با مصرف دارونما، باعث شد که این افراد بتوانند شب‌ها ۸۴ دقیقه اضافه‌تر بخوابند.
عصاره‌ی گیلاس منبع طبیعی هورمون ملاتونین و آمینواسیدی به نام تریپتوفن است که هر دو مسئول چرخه‌ی خواب و بیداری فرد هستند. محققان می‌گویند که رنگدانه‌های قرمز موجود در گیلاس –که به آن پروآنتوسیانیدین می‌گویند- حاوی آنزیمی است که باعث کاهش التهاب و کم شدن میزان تجزیه‌ی تریپتوفن شده و این باعث می‌شود که بیشتر بتواند در بدن فعالیت داشته باشد.
محققان برآورد کرده‌اند که بیش از یک سوم افراد بزرگسال بالای ۶۵ سال در آمریکا مشکل بی‌خوابی دارند، یعنی بیش از سه شب در هفته را با دشواری می‌خوابند. آنها می‌گویند نوشیدن عصاره‌ی گیلاس روشی

سالم‌تر و مطمئن‌تر نسبت به مصرف بسیار از داروها برای درمان مشکل خواب است.