10 ข้อดีของการนอนเร็ว รู้แล้วเปลี่ยนพฤติกรรมด่วน

นำเสนอเมื่อ : 29 พ.ค. 2557

อดนอน นอนดึก ทำร้ายสุขภาพสุด ๆ แต่ถ้าเปลี่ยนมานอนให้เร็วขึ้น คุณจะได้รับประโยชน์เพียบ นี่ล่ะของขวัญจากธรรมชาติ

ช่วงนี้ (ปลายเดือนพฤษภาคม 2557) เป็นช่วงที่ประกาศใช้เคอร์ฟิว ห้ามออกนอกเคหสถานเวลา 22.00-05.00 น. หลายคนก็เลยได้กลับบ้านเร็วขึ้นกว่าเดิม และนี่ก็ถือเป็นโอกาสดี ๆ ที่จะได้ดูแลรักษาสุขภาพตัวเองด้วยการเข้านอนให้เร็วขึ้นด้วยนะ ซึ่ง นพ.กฤษดา ศิรามพุช ผู้อำนวยการศูนย์เวชศาสตร์อายุรวัฒน์นานาชาติ ก็เลยนำข้อมูลดี ๆ เกี่ยวกับเรื่องการเข้านอนมาบอกกัน

โดย นพ.กฤษดา เล่าให้ฟังถึงผลเสียของการนอนดึกว่า ทำให้ 5 อวัยวะหลักเสื่อมเร็วขึ้น ทั้ง สมอง หัวใจ หลอดเลือด ต่อมไร้ท่อ และภูมิคุ้มกันร่างกาย แต่ถ้าปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตมาเป็นคนนอนเร็วขึ้น ตั้งแต่ 4 ทุ่มเป็นต้นไปจนถึงก่อนเที่ยงคืน ซึ่งเป็นนาทีทอง ก็จะช่วยให้มีสุขภาพดีขึ้นถึง 10 ประการ แบบนี้เลย

1. สมองสร้างเคมีสุข

อย่างที่รู้ว่า สมองเป็นหัวเรือใหญ่ในการแจกงานให้อวัยวะต่าง ๆ แม้แต่เวลานอนก็ยังมอบรางวัลให้ร่างกาย ทั้ง เคมีนิทรา (เมลาโทนิน), เคมีสุข (ซีโรโทนิน) และฮอร์โมนเพศ แถมยังมีเคมีบำรุงออกมาควบคุมระบบในตัวเราให้ทำงานราบรื่น ตื่นขึ้นมาอย่างสดชื่น สร้างเกราะป้องกันอาการป่วยได้ด้วย

2. สร้างเคมีหนุ่มสาว

ปกติแล้ว เคมีหนุ่มสาวที่เรียกว่า "โกรทฮอร์โมน" จะค่อย ๆ ลดลงตามวัย รวมทั้งการนอนดึกก็ทำให้โกรทฮอร์โมนน้อยลงไปด้วย แต่ถ้าเราเข้านอนเร็ว สักราว 4 ทุ่ม สมองจะช่วยผลิตโกรทฮอร์โมนธรรมชาติให้ สรุปว่ายิ่งเราหลับไว หลับสนิท เราก็ยิ่งดูอ่อนเยาว์นะ

3. ความจำดีขึ้น

การศึกษาจากสมาคมจิตวิทยาอเมริกัน (APA) ระบุว่า คนที่นอนหลับได้แค่ราว 4 ชั่วโมงต่อคืน ติดต่อกันนาน ๆ มีผลต่อความจำ, สมาธิและอุบัติเหตุมากขึ้น นั่นก็เพราะเวลาเรานอน สมองจะมีกลไกช่วยจัดระเบียบคล้ายกับการแยกอีเมลขยะออกไป แต่ถ้าเราอดนอน เราจะรู้สึกมึน ลืมง่าย หรือไม่ก็ลิ้นพันกัน คิดอย่างพูดอย่าง ดังนั้น ต้องนอนให้เต็มอิ่มจะได้เป็นการชาร์จแบตให้สมอง

พร้อมรับความจำใหม่ ๆ

4. คุมความดันโลหิตได้

การนอนหลับเร็วจะช่วยให้ระบบประสาทอัตโนมัติทั้งหลาย
และกลไกทางชีววิทยาที่เป็นเหมือนฟันเฟืองขนาดจิ๋วทำงานซับซ้อน ช่วยควบคุมหัวใจ และความดันโลหิตให้สงบลง
ไม่แกว่งขึ้นลงง่ายเหมือนกับตอนตื่นนอน

5. ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนสึกหรอ

คนก็เหมือนเครื่องยนต์ ทำงานมาหนักก็ต้องหยุดพักบ้างจริงไหม ซึ่งการนอนก็เหมือนเข้าอู่ซ่อมรถ
ช่วยซ่อมแซมร่างกายที่สึกหรอ ช่วยให้สมองได้พักผ่อน กล้ามเนื้อคลายตัว หัวใจสงบขึ้น ความดันลดลง

6. ลดความเสี่ยงโรคอ้วน

ทำไมนะหรือ? ก็เพราะถ้าเรานอนเร็วจะทำให้เราไม่หิวกลางดึกจนกินดุตามมาไงล่ะ นอกจากนั้น
ยังมีกลไกดับหิวด้วยการสร้างเคมีดับหิวขึ้นมา ทำให้การนอนเร็วช่วยคุมน้ำหนักตัวได้ดีกว่า
อีกทั้งยังกระตุ้นเตาเผาในร่างกายให้ทำงานได้ดี ช่วยให้ไม่อ้วนง่าย ไม่สร้างเคมีเก็บไขมันมากด้วย

7. มีความสุขง่ายขึ้น

ยิ่งอดนอนสมองของเราก็ยิ่งอึมครึม ทำให้ขาดสมาธิ ความจำก็ไม่ดี
อะไรมากระทบนิดกระทบหน่อยก็หงุดหงิดอารมณ์เสียแล้ว แล้วจะมีความสุขได้อย่างไรล่ะ
แต่ถ้าเราลองนอนให้เร็วขึ้น เราจะได้นอนอย่างเต็มอิ่ม ร่างกายและสมองได้พักผ่อน ความจำดี มีสมาธิ
มองอะไรก็มีความสุขได้ง่ายขึ้นจริง ๆ นะ

8. ได้ล้างพิษ

เวลาที่เรานอนจะเป็นช่วงเวลาที่อวัยวะอย่าง ตับ ไต ลำไส้ ซึ่งเป็นอวัยวะที่ช่วยล้างพิษทำงานได้ดีขึ้น
ลองสังเกตดูสิ ถ้าใครชอบอดนอน หรือนอนดึก นอกจากหน้าตาดูหมองหมองแล้ว ยังมีปัญหาท้องผูกด้วย
นั่นเพราะส่วนหนึ่งของพิษมาจากการนอนดึก เพราะฉะนั้น สาว ๆ ที่ชอบปวดรอบเดือนบ่อย ๆ ให้นอนให้เร็วขึ้น
จะช่วยคุมเคมีปวดได้มาก

9. ไม่เสี่ยงโรคกำเริบ

เครื่องยนต์ที่ทำงานเกินเวลาก็เสียได้ นับประสาอะไรกับมนุษย์ที่ไม่ยอมพักผ่อน ไม่ยอมหลับยอมนอน
ความเหนื่อยล้าอ่อนเพลียก็อาจทำให้โรคที่พกอยู่ตามอวัยวะต่าง ๆ พากันแผลงฤทธิ์ขึ้นได้ โดยเฉพาะโรคหัวใจ
โรคหลอดเลือดสมอง ความดันสูง เบาหวาน ภูมิแพ้ โรคเครียดซึมเศร้า และโรคมะเร็ง

10. ช่วยป้องกันแก่

ไม่อยากแก่รีบชวนกันนอนตั้งแต่หัวค่ำ เพราะแค่นอนก็ช่วยเสริมสร้างความหนุ่มสาว และช่วยให้สนิททั้งหลายไม่ทำร้ายร่างกายก่อนวัยอันควร จึงป้องกันความเสื่อมชราได้ด้วย

อู้หู...ข้อดีของการเข้านอนเร็วมีมากขนาดนี้ รีบปรับพฤติกรรมของตัวเอง แล้วทำตามคำแนะนำของ นพ.กฤษดา ศิรามพุช กันเลยนะ เพราะนี่แหละคือรางวัลจากธรรมชาติที่ต้องไขว่คว้ากันเอง เคล็ดลับเติมวิตามินจากธรรมชาติแบบนี้ไม่ต้องไปหาที่ไหนไกลเลย

ขอบคุณที่มาจาก กระปุก.คอม