**วิธีดูแลร่างกายสำหรับคนอดนอน**



**กินอาหารที่อุดมด้วยวิตามินบีและซี** เพราะเวลาอดนอนระดับฮอร์โมนจากต่อมไพเนียลปั่นป่วน ทำให้เกิดความเครียดแบบลึกๆ จึงต้องแก้ด้วยวิตามินคลายเครียดประเภทบีและซีปริมาณมาก ดังนั้นในระยะนี้ต้องกินข้าวกล้อง กินผัก ผลไม้ กินน้ำผลไม้คั้นสด น้ำส้มคั้นสดๆ หากกินอาหารประเภทดังกล่าวไม่ได้ ให้ใช้วิตามินบี 100 วันละ 1 เม็ด และกินวิตามินซี 1,000 ม.ก. วันละ 2 เม็ด หลังอาหารเช้า

**ต้องเติมอาหารที่ให้พลังงานเข้าไป** ถึงกลางคืนจำเป็นต้องเติมพลังงานให้กับตัวเอง เพราะส่วนอาหารที่เรากินเข้าไปจะใช้ได้ประมาณ 6 ช.ม.เท่านั้น หากกินอาหารเย็น 6 โมง ถึงเที่ยงคืนพลังงานก็หมดแล้ว จะต้องเติมอาหารที่ให้พลังงานเข้าไป ทั้งนี้ ควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายประเภทข้าวต้ม โจ๊ก น้ำข้าว ธัญพืช จะดีกว่าอาหารที่มีไขมันสูงอย่างนมวัว หรือเครื่องดื่มประเภทโกโก้ หรือมอลต์ เนื่องจากเวลาที่จะนอนมีน้อยอยู่แล้วไม่ควรกวนกระเพาะให้ย่อยอะไรที่ย่อยยาก เพราะจะทำให้หลับไม่สนิทดีนัก และมีอาหารกลุ่มคาร์โบไฮเดรตที่ทำให้หลับง่ายกว่า เช่น ข้าวเหนียว กล้วย หากเลือกกินยามดึกได้จะทำให้นอนเร็วกว่า ควรนอนทันทีหลังจากเสร็จจากดูบอล หรือดูหนังสือ



**หาข้าวต้มรอบดึกกิน** ไม่ควรเสียเวลาออกไปหาข้าวต้มรอบดึกกินนอกบ้านเพราะจะยิ่งมีเวลานอนน้อย และควรระลึกไว้ว่าน่าจะมีเวลานอนติดกันประมาณ 4 ชั่วโมง สุขภาพจึงจะไม่เสื่อมทรุดในระยะนี้ ถ้าต้องนอนตี 3 ก็แปลว่าควรจะตื่นตอน 7 โมงเช้าจึงจะดี

**ไม่ควรแก้ง่วงด้วยการดื่มกาแฟ หรือชา** เพราะกาแฟมีฤทธิ์ 6-8 ชั่วโมง หากกินกาแฟตอน 4 ทุ่มก็แปลว่าจะหลับได้เอาตอนตี 4 ซึ่งจะทำให้เวลาพักผ่อนไม่พอ หากง่วงก็ควรงีบหลับก่อนแล้วค่อยตื่นมาดูหนังสือหรือดูโทรทัศน์เอาตอนดึก 5.ตื่นเช้าหลังจากอดนอน ควรกระตุ้นตนเองให้กระปรี้กระเปร่าด้วยวิตามินดังที่ได้กล่าวแล้ว หรือจะใช้โสมกินร่วมด้วยก็ดีกว่าดื่มกาแฟ เพราะการใช้วิตามินกับโสมจะทำให้สมองปลอดโปร่งกว่ากินกาแฟ