

# لهذه الأسباب تناولوا الحليب قبل النوم

يعتبر الحليب من الأطعمة المحببة عند الكبار والمغار على حد سواء، فهناك العديد من الأشخاص لا يفوتون تناول كوب من الحليب يومياً لما له من دور كبير في صحة الطعام، لأنه غني بعنصر الكالسيوم الذي تحتاجه الطعام من أجل أن تبقى قوية.

كثيرة هي الفوائد الصحية التي تترتب عن شرب الحليب بإنتظام، وعلى الرغم من أنه وجبة أساسية في الفطور لكن في المقلب الآخر يلعب دوراً كبيراً عند تناوله في السماء وتحديداً قبل النوم.

في هذا المقال، إليكم أبرز فوائد شرب الحليب قبل النوم:

1- الحليب من أنواع الأطعمة التي تمنج الشخص رغبة في النوم، لأنه بكل بساطة يساعد على الإسترخاء والهدوء والنوم براحة أكبر.

2- شرب الحليب قبل النوم يساعد على تحسين المزاج والتخلص من التعب والإرهاق، لذلك ينصح بتناوله عند المساء فهو مزيل للتوتر والقلق.

3- كثيرة هي الأطعمة التي تسبب عسر هضم في الليل، أما الحليب فهو من الأطعمة التي تسهم في تسهيل عملية الهضم خاصة إذا تم تناوله قبل النوم، كما ويساعد على خسارة السعرات الحرارية التي تراكم في الجسم نتيجة لتناول الأطعمة الغنية بالدهون.

4- قدرته على التخلص من السعرات الحرارية يرتبط بعملية خسارة الوزن، الأمر الذي يزيد من فرصة التخلص من السموم التي تراكم في الجسم وتؤدي مع الوقت إلى زيادة في الوزن.

5- الحليب من الأطعمة التي تساعد على تقوية المناعة وتعزيزها في جسم الإنسان، ولكي يكون ذو فعالية كبيرة ينصح بتناول كوب من الحليب قبل الخلود إلى النوم.

إذا، من أجل التمتع بصحة سليمة ونوم هادئ ننصحكم بإدراج الحليب إلى نظامكم الغذائي، فهو من الأطعمة التي توفر راحة كبيرة وتساعد على الوقاية من الإصابة بالفيروسات والأمراض.