

6 bí kíp để “sống khỏe” sau một đêm mất ngủ

07:27 20/03/2018

Mặc dù chúng ta luôn cố gắng lên giường vào một giờ hợp lý, nhưng mọi chuyện không phải lúc nào cũng “xuôi chèo mát mái”, và hậu quả thì không chừa một ai.

Hơn 1/3 số người lớn ở Mỹ không ngủ được đủ 7 đến 8 tiếng mỗi đêm như khuyến nghị.

Theo nghiên cứu năm 2016, thiếu ngủ sẽ gây thiệt hại khoảng 411 tỷ USD mỗi năm do giảm năng suất lao động.

Mặc dù có hàng trăm lời khuyên để ngủ ngon, nhưng không có lời khuyên nào đặc biệt hữu ích khi bạn phải bắt đầu một ngày mới sau một đêm trằn trọc.

Những lời khuyên dưới đây sẽ giúp bạn hồi phục nhanh chóng sau một đêm mất ngủ.

1



Tắt báo thức buổi sáng có thể làm cho bạn đỡ buồn và rối loạn chu kỳ thức ngủ của cơ thể

Một trong những việc tệ nhất nhất bạn có thể làm sau một đêm mất ngủ là tắt chuông báo thức.

Sau khi tắt chuông báo thức, bạn có thể tiếp đi và kết thúc trong giai đoạn giấc ngủ REM sâu hơn, khiến bạn trở nên mê mẩn và buồn.

Ngủ muộn cũng ảnh hưởng đến đồng hồ sinh học và có thể khiến bạn có bị thêm một đêm mất ngủ nữa.

"Sự thật là, sau một đêm ngủ kém, bạn nên thay đổi rất ít trong nếp sinh hoạt của mình. Bạn vẫn nên dậy đúng giờ như mọi sáng, ngay cả khi đó là ngày nghỉ



Cho mắt tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên sẽ ức chế sản sinh hoóc-môn ngủ melatonin và làm tăng sản sinh serotonin, giúp cải thiện tâm trạng

Các chuyên gia khuyên nên để mắt tiếp xúc với ánh sáng tự nhiên càng sớm càng tốt sau khi thức dậy để báo cho bộ não biết rằng thời gian ngủ đã kết thúc.

Ánh sáng tự nhiên sẽ ngăn chặn sản sinh melatonin, hoóc-môn quản lý chu kỳ ngủ.

Bộ não nhận tín hiệu từ ánh sáng và tăng sản sinh melatonin khi mặt trời lặn với mức độ đạt đỉnh điểm vào giữa đêm và sau đó giảm xuống thấp nhất vào buổi sáng.

Ánh sáng tự nhiên đã được thấy là có tác dụng ngược lại với serotonin, một hoóc-môn chính điều hòa tâm trạng.

Theo một nghiên cứu năm 2016 của các nhà nghiên cứu Thụy Điển, ánh nắng mặt trời làm tăng mức serotonin trong não, cải thiện tâm trạng và sự tập trung.

3. Tắm nước lạnh

Tắm nước lạnh là cách tốt để sẵn sàng cho một ngày dài.

Theo chuyên gia tâm lý học thể thao Melinda Nicci, dòng nước mát lạnh ảng khoải vào buổi sáng sẽ giúp bạn tỉnh táo và khởi động bộ não.

"Khi dòng nước mát từ vòi sen tràn lên da, phản ứng tự nhiên là hít thở mạnh hơn và sâu hơn rất nhiều.

"Điều này làm tăng lượng oxy và đẩy nhanh tuần hoàn. Máu đi đến các chi và cơ quan nhanh hơn - và chức năng não được tăng cường. "

Một nghiên cứu năm 2017 cho thấy tắm nước lạnh vào buổi sáng có liên quan đến mức năng lượng cao hơn và ít ngày bị ốm hơn.

Trên thực tế, 2/3 trong số 3.000 người tham gia thậm chí còn chọn tắm nước lạnh sau khi thử nghiệm kết thúc.

4. Ăn sáng với ít nhất hai nhóm thực phẩm



Bắt đầu ngày mới với những loại đường đơn giản có trong nhiều loại ngũ cốc và các thanh granola sẽ khiến bạn dễ gặp tai nạn trong ngày.

Thay vào đó, các chuyên gia khuyên nên ăn bữa sáng phức tạp kết hợp ít nhất hai nhóm thực phẩm.

Một số gợi ý là sữa chua với trái cây và granola, ngũ cốc nguyên hạt với sữa và trái cây khô, bánh từ ngũ cốc nguyên hạt với bơ lạc và chuối hoặc sinh tố sữa chua với trái cây và rau xanh.

Mỗi lựa chọn này đều kết hợp protein, chất xơ và chất dinh dưỡng.

Protein có trong sữa chua, sữa và bơ hạt giúp giảm thèm ăn và giúp bạn đưa ra những quyết định lành mạnh hơn.

Các thành phần giàu chất xơ không chỉ làm no mà còn cung cấp năng lượng ổn định.

Chất xơ cũng làm chậm hấp thu đường vào máu, ngăn ngừa tăng đường huyết và tụt đường huyết.

Bổ sung trái cây cho bữa ăn sáng sẽ làm cho nó thú vị hơn và đường sẽ cung cấp cho bạn năng lượng tự nhiên.

Đa số người Mỹ không ăn đủ hai tách trái cây khuyến nghị hàng ngày, cung cấp



Mặc dù có vẻ như cà phê là cách tốt nhất chống lại cảm giác thờ ơ, song theo lời các chuyên gia thì uống caffein vào buổi sáng sẽ không hiệu quả lắm vì mức hoóc-môn cortisol cao.

Mức cortisol dao động trong ngày để giúp điều chỉnh đồng hồ sinh học trong cơ thể.

Vào buổi sáng mức cortisol thường cao, giúp bạn cảm thấy tỉnh táo hơn.

Tuy nhiên, caffein ức chế sản sinh cortisol và cản trở nhịp sinh học tự nhiên.

Đối với những người không ngủ đủ giấc, các chuyên gia khuyên nên uống cà phê muộn hơn hoặc bỏ hẳn tách cà phê buổi sáng.

Caffein gây mất nước và uống quá nhiều có thể dẫn tới đau đầu.

Bạn nên uống nước vì mất nước có thể làm giảm sự chú ý và trí nhớ khi não của bạn còn đang mụ mị do thiếu ngủ.

6. Thay buổi tập thể dục buổi sáng bằng những hoạt động nhỏ hơn

Sau một đêm ngủ kém, rất có thể bạn muốn nằm thêm trên giường một lát thay vì đến phòng tập thể dục, và đó có lẽ là một ý tốt.

Mặc dù không có quy tắc cụ thể về việc bạn cần ngủ đủ bao lâu trước khi tập luyện vào buổi sáng, song bất cứ giấc ngủ nào dưới 6 tiếng đồng hồ đều có vấn đề.

Khi bạn thiếu ngủ, sự phối hợp động tác sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực và tập luyện tiềm ẩn nguy cơ nguy hiểm hơn.

Ngoài ra, nghiên cứu đã chỉ ra rằng thiếu ngủ khiến bạn cảm thấy việc tập luyện khó khăn hơn.

Các hoạt động nhỏ hơn trong ngày như đậu xe xa siêu thị để đi bộ dài hơn hoặc đi cầu thang bộ thay vì thang máy có thể thay thế cho buổi tập buổi sáng sau một đêm trằn trọc.

Một nghiên cứu của Đại học Georgia hồi tháng 4 năm ngoái cho thấy 10 phút đi cầu thang bộ làm tăng mức năng lượng nhiều hơn caffein trong một lon soda - có nghĩa là bạn cũng có thể bỏ qua tách cà phê.

Theo DM