

MAKANAN YANG PERLU DIELAKKAN SEBELUM TIDUR



KOPI

Sebelum anda tidur, adalah lebih baik sekiranya anda dapat mengelakkan pengambilan kopi. Ini kerana, kafein boleh kekal dalam sistem badan anda selama beberapa jam lantas boleh mengurangkan kuantiti dan kualiti tidur anda.

SODA

Tinggi dengan kandungan gula, lantas menyebabkan anda kekal berjaga dan memiliki tidur yang tidak lena.



MAKANAN PEDAS

Makanan pedas boleh menyebabkan ketidakselesaan kepada perut dan menyebabkan pedih ulu hati. Makanan ini akhirnya akan menyukarkan anda untuk tidur atau kekal lena.



BURGER

Burger akan menyebabkan sistem penghadaman bekerja keras dan terganggu sekiranya anda cuba untuk tidur.

