

7 عادات غذائية خاطئة تؤثر على استقرار نومك ☐☐ تعرف عليها



الجمعة 19 مارس 2021 10:01 م

طعامك يمكن أن يؤثر بشكل كبير على حصولك على قسط جيد من النوم ليلاً، فإذا كنت تعاني من عدم القدرة على الاستيقاظ صباحاً أو الشعور بالتعب أو الأرق، فقد يكون الوقت قد حان لتغيير نظامك الغذائي، الذي يؤثر سلباً على نومك، في هذا التقرير نتعرف على العادات الغذائية الخاطئة التي يجب تجنبها للحصول على نوم صحي، وفقاً لموقع "CNN" الأمريكي ☐

7 عادات غذائية خاطئة تؤثر على نومك

1. تناول الكثير من الكافيين

أظهرت إحدى الدراسات أن الكافيين يمكن أن يتداخل مع النوم حتى عند تناوله قبل موعد النوم بما يصل إلى ست ساعات ☐ يتدخل الكافيين في عمل مادة كيميائية تعرف باسم الأدينوزين، والتي لها خصائص مهدئة وتتراكم في الدماغ للإشارة إلى النوم ☐ أن يتداخل المركب المنبه أيضاً مع إيقاعات الساعة البيولوجية، مما قد يؤخر بداية النوم ☐ بالإضافة إلى القهوة، يوجد الكافيين في الشاي والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة والشوكولاتة ☐

2. تناول وجبات كبيرة ودسمة

تناول وجبة كبيرة وثقيلة يمكن أن يسبب الانتفاخ، مما يجعل من الصعب عليك النوم أو الاستمرار في النوم بالإضافة إلى ذلك، تستغرق الدهون وقتاً أطول للهضم ويمكن أن تسبب عدم الراحة عند الاستلقاء ☐ حاول تجنب الوجبات الغنية بالدهون على العشاء، وانتظر ساعتين على الأقل بعد الأكل قبل الذهاب إلى الفراش ☐ وقالت فاندانا شيث، أخصائية التغذية المسجلة في كاليفورنيا والتي تقدم المشورة حول النظام الغذائي والنوم: "لا تجلس على الأريكة تشاهد التلفاز بعد تناول الطعام قم ببعض تمارين الإطالة وتحرك قليلاً".

وقال جاري زاميت، المدير التنفيذي لمعهد اضطرابات النوم في مدينة نيويورك "قد تساعد وجبة خفيفة ومنخفضة السعرات الحرارية في تقليل آلام الجوع التي يمكن أن تعطل النوم".

3. تناول الكثير من السكر

تجنب الوجبات الخفيفة قبل النوم التي تحتوي على الكثير من السكر، والتي يمكن أن تعطل النوم، تشير الأبحاث إلى أن تناول كميات كبيرة من السكر يمكن أن يهيئ النساء بعد سن اليأس للتعرق الليلي ☐

4. الأطعمة الحارة

يمكن أن تساهم الأطعمة الغنية بالتوابل في الشعور بالحموضة المعوية، مما يجعل من الصعب النوم وتسبب لك الشعور بعدم الراحة أثناء الليل تجنب الفلفل الحار والكاري والأطعمة الحمراء الساخنة ☐

بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأطعمة عالية الحموضة، وخاصة المشروبات الغازية، أن تساهم في الاستيقاظ ليلاً ☐

5. كثرة السوائل

يمكن أن يؤدي استهلاك كميات كبيرة من أي سوائل في المساء إلى زيادة وتيرة التبول، مما يساهم في الاستيقاظ أثناء الليل حاول

تجنب السوائل بالقرب من وقت النوم للمساعدة في ضمان نوم ليل متواصل ☐

6. الوزن الزائد

الوزن الزائد قد يزيد من خطر الإصابة بانقطاع التنفس أثناء النوم، مما قد يؤثر على القدرة على التنفس في الليل وتعطيل النوم ☐ مؤشر كتلة الجسم المرتفع هو أهم مؤشر على ما إذا كان شخص ما سيصاب بانقطاع التنفس أثناء النوم أم لا ☐

7. تقييد السعرات الحرارية أثناء النهار

بعض الأشخاص الذين يحدون بشدة من السعرات الحرارية خلال ساعات النهار سوف ينتعشون في الليل ويستهلكون الطعام في الساعات

التي تسبق النوم مباشرة وأثناء فترة النوم، مما قد يساهم في اضطرابات النوم ☐