

# منها الأمراض والسمنة □□ 6 أضرار صحية عند الأكل قبل النوم



الخميس 27 أكتوبر 2022 10:50 م

كشفت العديد من الأبحاث الطبية عن المخاطر الصحية التي يسببها الأكل قبل النوم وتأثيرها السلبي على جسم الإنسان، مما يسبب له سوء الهضم والسمنة والأرق □  
وتوصل العلماء إلى أن تناول الطعام قبل النوم لا يؤدي فقط إلى زيادة في الوزن، وإنما يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري، حسب ما نشرت الدراسة في مجلة "إكسبيريمنتال فيسيولوجيا".  
وطبق العلماء دراستهم على مجموعة من الفئران أطعموا بعضها في وقتها المعتاد، وأطعموا البعض الآخر قبل فترة نومها □  
ووجد العلماء زيادة في نسبة الدهون للفئران التي تم إطعامها قبل النوم، وهو الأمر الذي يؤدي إلى خطر الإصابة بمرض السكري ومشاكل القلب □

## 6 مخاطر

ووفقاً لموقع "ويب طب"؛ فإن هناك العديد من الأضرار المرافقة لتناول الطعام قبل النوم وأهمها ما يأتي:

### 1 - زيادة الوزن

تعد زيادة الوزن من أهم أضرار الأكل قبل النوم وأكثرها شيوعاً، والسبب وراء ذلك يعود إلى اللجوء بشكل عام إلى تناول الأطعمة ذات السعرات الحرارية المرتفعة قبل النوم □ كما أن تناول الطعام قبل النوم من شأنه أن يزيد من شهيتك في الصباح، مما يدفعك لتناول كمية أكبر من الطعام، وبالتالي زيادة السعرات الحرارية المتناولة □

### 2 - اضطرابات في النوم

عند تناول وجبة دسمة من الطعام قبل النوم، فإن ذلك يسبب صعوبة في النوم وخفصاً لجودته، ومن شأنه أيضاً أن يسبب التخممة والنفخة، وقد تسبب مشاكل الهضم في استيقاظك من النوم أيضاً، في المقابل فإن تناول الأطعمة الحارة أو الدهنية قبل النوم من شأنه أن يسبب حرقة المعدة، والتي تؤثر بدورها على جودة النوم □

### 3 - ارتفاع خطر الإصابة بالسكري

ويمكن أن يؤدي تناول الطعام قبل النوم إلى خطر إصابتك بمرض السكري، والسبب وراء ذلك يعود إلى ارتفاع مستويات السكر في الصباح في حال تناول أطعمة تسبب ذلك، أو انخفاض مستويات السكر في حال تناول أطعمة ذات سعرات حرارية منخفضة جداً أو حتى النوم على معدة فارغة □

### 4 - مشاكل في المعدة

من أهم أضرار الأكل قبل النوم هو حدوث المشاكل الهضمية التي تترافق مع هذه العادة، وأهمها حرقة المعدة وارتجاع المريء □ السبب وراء ذلك يعود إلى أن عملية الهضم تكون قد بدأت، إلا أن الاستلقاء يعمل على دفع أحماض المعدة إلى أعلى مسبباً مشكلة حرقة المعدة، بالإضافة إلى عسر الهضم □

### 5 - الكوابيس والأحلام المزعجة

ومن الممكن أن يصيب الأكل قبل النوم بالكوابيس والأحلام المزعجة □ ويوضح الطبيب وخبير النوم الأميركي بو تشانغ سو، لموقع "بيست لايف" (BestLife) للمنوعات، أن الكوابيس عادة ما ترتبط بتناول الوجبات الثقيلة قبل النوم، خاصة تلك التي تحتوي على السكريات والدهون والنشويات والمكونات الحارة، وفقاً لـ "الجزيرة نت".  
ويحدث ذلك لأن الجسم ينفق كثيراً من الطاقة في هضم تلك الأطعمة بدلاً من النوم، وهو ما يؤدي إلى انخفاض جودة النوم ورؤية الكوابيس □ كما أن المعدة الممتلئة قبل النوم تؤدي أيضاً إلى ارتفاع درجة حرارة الجسم وزيادة الحرق، وهما عاملان يتسببان في زيادة نشاط الدماغ أثناء نوم حركة العين السريعة، وذلك يؤدي إلى الكوابيس □

### 6 - صعوبة حرق الدهون

ووفقاً لدراسة نُشرت عام 2020 في مجلة "بلوس بايولوجي" (PLOS Biology) لـ 6 أشخاص خضعوا للدراسة فوق سن الـ 50، بحيث تناولت مجموعة منهم وجبة في وقت متأخر ليلاً، وتناولت مجموعة أخرى وجبتهم الأخيرة في وقت مبكر من اليوم، وجاءت نتيجة الدراسة أن أحرق الذين تناولوا دهوناً في وقت متأخر ليلاً نسبة أقل أثناء نومهم من أولئك الذين تناولوا وجبتهم في وقت أبكر من الليل، على الرغم من أن كلتا المجموعتين لديها نسب متساوية في السعرات الحرارية ومستويات النشاط □

كم عدد الساعات للفصل بين الأكل والنوم؟  
يقول الأطباء إنه لا بد من تناول الطعام قبل النوم بوقت كاف لا يقل عن ساعتين إلى 3 ساعات؛ لأن هذا هو الوقت الذي يحتاج إليها  
الطعام لاكتمال عملية الهضم بشكل صحيح. □