

تأثيرات سلبية للنوم بعد تناول الغذاء 4



يشعر الكثير من البشر بالنعاس بعد تناول وجبة دسمة من الطعام، ما يدفع الكثيرين إلى أخذ قيلولة قصيرة أو استراحة نوم تساعد على إعادة النشاط والحيوية لإكمال النهار.

ولكن دراسة طبية روسية حذرت من أنه بالرغم من أهمية القيلولة والراحة للجسم إلا أنها يمكن أن تحمل عوارض سلبية للشخص نفسه وأبرزها:

- 1- الحموضة المعوية: حيث يتم إنتاج الحمض المعوي في المعدة لهضم الطعام، لكن في حال كنت في وضعية الانبطاح، يمكن أن تتسرب أجزاء من الحمض إلى المعدة ما يؤدي إلى الحموضة المعوية. وتؤثر المعدة الممتلئة في النوم في حال كانت الوجبة دسمة يستمر الهضم أثناء القيلولة والنوم ما يزيد على نشاط الدماغ أثناء مرحلة الهضم ما يسبب مشاكل أهمها الأرق المستمر.
- 2- كوابيس وأحلام سلبية: ينشط الدماغ أثناء مرحلة الهضم الغذائي. إذا تناولت وجبة كبيرة وذهبت إلى الفراش على الفور، خلال هذه المرحلة تزداد حركة العيون ما يؤثر في الجهاز العصبي وبالتالي ستكون الأحلام سلبية وبعضها كوابيس.
- 3- رغبة جامحة لدخول المرحاض: تزداد حاجة بعض الأشخاص للتبول ليلاً وقد يكون هذا بسبب كمية الكافيين في

الطعام الذي تتناوله. لكن قلة من الناس يعرفون أنه موجود أيضاً في الشاي وفي الحلويات كالشوكولاتة وبعض الأدوية.

4- زيادة في الوزن: لا يهم ماذا ومتى تأكل، الشيء الرئيسي هو عدد السعرات الحرارية التي استهلكتها خلال اليوم، ففي حال كان عدد السعرات الحرارية المخزنة في الجسم نتيجة تناول المأكولات أكثر من عدد إحراقها فسيؤدي ذلك بالطبع إلى زيادة في الوزن.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024