

تعرف إلى أضرار النوم مباشرة بعد وجبة السحور



اعتاد الكثيرون في شهر رمضان الكريم على النوم مباشرة بعد تناول وجبة السحور، الأمر الذي يتسبب لهم في مجموعة من الأضرار التي لا يستهان بها، وتكون ناتجة عن عدم وجود وقت كافٍ للجسم لهضم الطعام.

الخليج» ترصد في التقرير التالي الأضرار الناتجة عن النوم مباشرة بعد تناول وجبة السحور»

اضطراب الجهاز الهضمي

يؤدي النوم أو الاستلقاء بعد تناول الطعام إلى ارتفاع محتويات المعدة إلى المريء، ومن ثم يسبب ارتجاعاً مريئياً، وهو ما ينتج عنه اضطرابات في الجهاز الهضمي.

علاوة على ذلك يؤدي أيضاً إلى الإصابة بالألم الشديد في البطن، وانتفاخات شديدة، واضطراب عملية التمثيل الغذائي ما يسبب لك الشعور بالألم.

:الشعور بالعطش

يعدُّ الشعور بالعطش من أضرار النوم بعد السحور؛ وذلك إذا تناولت الكثير من الأطعمة التي تحتوي على أملاح عالية والتي بدورها تعمل على سحب وتخزين المياه المتواجدة في الجسم وتسبب شعوراً قوياً بالعطش

وهو ما يجعلك تقضي ساعات الصيام بصعوبة بالغة وإرهاق شديد وعدم تركيز بسبب نقص المياه والشعور بالعطش، وقد يتفاقم الأمر ويُسبب مشكلات صحية مرتبطة بمستويات ضغط الدم

:اضطرابات النوم

ذهابك إلى النوم مباشرة بعد تناول السحور، من شأنه أن يُسبب لك اضطرابات النوم والأرق ومن ثم عدم القدرة على النوم أو التركيز طوال اليوم

ويحدث ذلك بسبب الشعور المزعج بالامتلاء وحرقة المعدة، إضافة إلى أن قلة النوم تسبب لك الكثير من المشاكل التي لا تجعلك قادراً على التركيز في عملك

:الإصابة بالجلطات

تعدُّ الإصابة بالجلطات من أضرار النوم بعد السحور، وهو ما حذر منه الكثير من الأطباء؛ وذلك لأنك لا تمنح جسمك أو جهازك الهضمي فرصة لهضم وتحليل الطعام

ولهذا ينبغي عليك ترك وقت كافٍ بعد تناول السحور ومن ثم التوجه إلى النوم أو الانتظار حتى موعد الصلاة وبعدها الخلود إلى النوم وبهذا تترك وقتاً بين تناول الطعام ونومك

:ارتفاع معدل السكر في الدم

إذا كنت من محبي السكريات وتتناولها خلال وجبة السحور ومن ثم الذهاب إلى النوم، فأنت مُهدد بخطر الإصابة بمرض السكري؛ وذلك لأن السكريات والحلوى تعمل على رفع معدل السكر في الدم بشكل سريع ومن ثم شعورك بالتعب والإرهاق

فضلاً على ذلك عدم قدرتك على الاسترخاء أو الشعور بالصحة خلال اليوم، نظراً لزيادة معدلات الطاقة في الجسم وهو ما يتعارض مع ما يحتاج إليه الجسم والشعور بالراحة والاسترخاء قبل النوم

:حرقة المعدة

تناولك لكميات كبيرة من الطعام خلال وجبة السحور، يسبب زيادة إفراز الأحماض الهاضمة في المعدة ومن ثم حدوث الارتجاع الحمضي للمريء، وهو ما ينتج عنه الشعور بالألم والانزعاج وعدم القدرة على القيام بالمهام اليومية خلال ساعات الصيام

:زيادة الوزن

إذا كنت لا ترغب في زيادة وزنك تجنب النوم مباشرة بعد تناول وجبة السحور؛ بل الانتظار لوقت كافٍ، ويُفضل أن تحتوي وجبة السحور على العناصر الغذائية المفيدة لجسمك وألا تتناول كميات كبيرة من الطعام

ويضيف على ذلك أن تتجنب تناول الأطعمة الدسمة أو ذات نسبة الأملاح العالية أو السكريات خلال وجبة السحور؛ بل يفضل أن تتضمن الخضراوات والبروتين والأطعمة الصحية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024