

## أطعمة تطرد النوم 5



### إعداد: راندا جرجس

على الرغم من أن تناول وجبة خفيفة في المساء وقبل الذهاب إلى الفراش بحوالي ساعتين أو ثلاث ساعات، يساهم في الحصول على النوم بشكل جيد بدون أرق، فإن خبراء الصحة والتغذية يحذرون من تناول بعض الأطعمة في وجبة العشاء.

تزيد مشروبات الطاقة من اليقظة والأدرينالين، حيث إنها غنية بنسبة كبيرة بالكافيين والحوامض الأمينية، كما -1 أظهرت الدراسات أن تناول جرعة عالية منها، حتى ولو في بداية اليوم، تجعل النوم صعباً

تتسبب الأطعمة الحامضية وكثيرة التوابل كصلصة الطماطم، الفلفل الحار، البيتزا، الجزر، في حدوث الاضطرابات -2 الهضمية والحموضة المعدية، وتعتبر من المصادر الشائعة لمشاكل النوم

ينصح الخبراء بعدم تناول الشكولاتة في المساء وخاصة لكبار السن، حيث إنها تحتوي على الأحماض الأمينية -3

المنشطة، ويمكن أن يتسبب تناول قطعة صغيرة منها في الإصابة باضطرابات النوم

يؤدي تناول الأطعمة التي تحتوي على مستويات عالية من الأحماض الأمينية مثل: اللحوم المدخنة أو الشرائح-4 المبردة أو النقائص إلى إطلاق الدماغ لمادة (نوربينفرين) التي تزيد من التيقظ وحالة التنبه المستمرة، وبالتالي معاناة في الحصول على النوم الجيد

تعتبر المشروبات الكحولية من مدرات البول التي تزعج الأشخاص خلال النوم للاستيقاظ، ويمكن أن تسبب -5 الجفاف، وعلى الرغم من أنها تمنح شعوراً بالارتخاء عند تناولها، إلا أن تأثيرها يعود ليلاً ويسبب الأرق كما أنها من محفزات التيقظ

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024