الخليج

الصحة ,

2 أكتوبر 2023 20:09 مساء

أربعة أطعمة ومشروبات تعيق النوم

الشارقة: راندا جرجس

يتسبب الخلود إلى النوم على معدة فارغة، في زيادة إفراز هرمون الكورتيزول المعروف باسم «هرمون التوتر»، ما يؤدي إلى المعاناة من الأرق، ولذلك ينصح أخصائيو التغذية بتناول وجبة خفيفة تحتوي على المكونات الغنية بالمغنيسيوم مثل: الموز، الحمص، المكسرات، البذور، الأفوكادو، والشوكولاتة الداكنة، قبل الذهاب إلى الفراش، واستثناء أنواع الأطعمة والمشروبات التالية من القائمة:

1- الأطعمة المقلية والدهنية، لأنها تُعطل وتُعقد عملية الهضم أثناء الليل، كما تحتوي المأكولات الغنية بالتوابل على مستويات عالية من المادة النباتية الكيميائية «الكابسيسين»، وبالتالي زيادة عملية التمثيل الغذائي، وحرق السعرات الحرارية، أما اللحوم المدخنة أو النقانق فهي غنية بنسبة كبيرة من الأحماض الأمينية التي تنبه الدماغ وحالة التيقظ، ولذلك ينصح الخبراء بتناولها في وجبة الغداء، أو العشاء في وقت مبكر.

2- يتسبب شرب المشروبات الغازية والشاي والقهوة والكافيين ليلاً، في الإصابة بالأرق، وسوء عملية الهضم، كما

تعمل مشروبات الطاقة الغنية بمستويات عالية من الكافايين والحوامض الأمينية، على زيادة اليقظة والأدرينالين، ما يجعل الحصول على النوم العميق غير ممكن.

3- تزداد حساسية الجسم ضد الكافيين، مع تقدم العمر، خصوصاً عند التقدم في السّن، ولذلك فإن تناول قطعة صغيرة من الشوكولاتة يمكن أن تمنعهم من النوم في الليل، لكونها تحتوي على «التيروزين» التي تُصنف ضمن قائمة الأحماض الأمينية المنشطة.

4- يؤدي تناول الأطعمة الحمضية قبل النوم إلى زيادة إنتاج حمض المعدة، كما تتسبب إضافة صلصة الطماطم، والفلفل الحار إلى مكونات وجبة العشاء في الإصابة بارتجاع المريء والحموضة المعوية، ولذلك يجب تجنبها وكذلك الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على السكر والمخبوزات والحبوب، وبعض منتجات الألبان.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©