

أطعمة تناسب ساعات الليل المتأخرة





تجبرنا بعض العادات غير الصحية، أو العادات التي يمكن أن نجبر عليها على فعل أشياء يمكن أن تكون مضرّة للصحة العامة، مثل سلوك السهر فترات ممتدة من ساعات الليل سواء للعمل أو المذاكرة، أو حتى كنوع من العادات السيئة. وتعودت الأجيال الناشئة على السهر الطويل، وقلبت موازين الحياة الطبيعية، ومن ثم لا بد من التعامل مع هذا الواقع بأقل قدر من الخسائر، حتى يتم تعديل هذا الوضع غير الصحيح. و يلجأ الشباب وغيرهم من الذين تعودوا على السهر إلى التهام كميات كبيرة من الأطعمة والمشروبات خلال فترة

الليل، وهذه العادة تضاف إلى قائمة السلوكيات الكارثية، والتي تتسبب مع الوقت في الإصابة بأمراض كثيرة، بعضها خطر على الصحة عموماً.

ويجب التعامل مع هذا الوضع بصورة صحية، فخلال ساعات الليل الطويلة يشعر الكثير من هؤلاء الأشخاص بالجوع، والحاجة إلى ما يروي الظمأ ويعطي الإحساس بالشبع. ونتناول في هذا الموضوع الأطعمة المسموح بتناولها خلال فترات الليل، وكذلك المشروبات والفواكه والخضراوات، إضافة إلى الأغذية الممنوعة التي يجب تجنبها، مع تصحيح الكثير من المفاهيم المغلوطة عن أكل الليل والدراسات التي تمت في هذا الشأن

الجوع بالليل

يشعر قطاع كبير من الأشخاص بالجوع خلال الليل، سواء من تعود على السهر، أو من ساقته ظروفه إلى البقاء فترة في ساعات المساء، أو الأفراد الذين يتبعون نمطاً معيناً من الريجيم، ويمتنعون عن تناول الغذاء مبكراً خلال اليوم. ويتوفر عدد من الوجبات والأطعمة والفاكهة والمشروبات التي يمكن أن تؤدي الغرض، وتفي بكل ما يحتاج إليه الشخص، وتخلصه من شعور الجوع الذي أحس به خلال الليل، دون أن تسبب له أضراراً أو تؤثر سلباً في الصحة العامة.

ويتسبب الأكل ليلاً في زيادة الوزن كما هو معروف؛ لأن الجسم لا يبذل مجهوداً، وبالتالي تضعف عملية الحرق كثيراً، وتتراكم الدهون في الجسم والدم وفي أماكن معينة، ويتم التخزين بصورة سيئة، ويؤدي إلى زيادة الوزن، ولكن في حالة اتباع النصائح والإرشادات التي توضح ما هو صحي للطعام الليلي وما هو ضار، فإن الأمر يختلف، ويظل الحفاظ على الصحة مستمراً

الملل والتوتر والقلق

يوجد عدد من الأسباب التي تسبب الإحساس بالأكل خلال الليل، وهي أيضاً عوامل خطر في نفس الوقت، فالكثير من الأشخاص يشعرون بالملل خلال ساعات الليل، وهو ما يدفعهم إلى البحث عن لذة مثل الطعام، ويحاولون أن يجتهدوا في إعداد الطعام الجميل واللذيذ، والجلوس فترة طويلة في تناول كميات ضخمة منه.

ويعد التوتر والخوف والقلق من المسببات التي تجعل بعض الأشخاص يعكفون على تناول الأغذية خلال الليل بكميات كبيرة، كنوع من الهروب من التفكير والحاضر، وتخريج ما بهم من هم وغم في عملية الأكل المتواصلة خلال الليل، وهذه الطريقة تسبب لهم الإصابة بمرض البدانة بعد فترة وجيزة للغاية، وهو ما يقودهم إلى أمراض أخرى متعددة، ومنها داء السكري والضغط وأمراض القلب.

ويضطر البعض إلى الأكل ليلاً بعد التعب نتيجة يوم عمل طويل وشاق وكله مشاكل وتوترات، مما يسبب إفراطاً في تناول الأطعمة والمشروبات، وذلك من أجل التخلص من الإجهاد النفسي طوال اليوم

السكر والسعرات

كما أن تناول الوجبات في ساعات متأخرة من الليل يسبب زيادة معدل سكر الدم لفترة تصل إلى 26 ساعة، ويترتب على ذلك الإفراط في تناول الوجبات لإعادة التحكم في سكر الدم مرة ثانية، وهو ما يسبب زيادة الوزن والأضرار. وتفتح شهية بعض الأشخاص خلال الليل بصورة كبيرة، ولا يستطيعون السيطرة عليها، ويلتزمون كميات كبيرة من الحلويات والبسكويت والكيك ورقائق البطاطس المقلية بالزيت والجاتوهات، وهذه الأنواع تصنف على أنها من الأغذية ذات السعرات الحرارية الضخمة، والتي لا يمكن حرقها بسهولة خلال الفترة المتبقية من الليل، وبالتالي تصبح عبئاً. وضرراً في نفس الوقت.

الكمبيوتر والفضائيات

كشفت دراسة حديثة أن الكثير من الأشخاص يتناولون 55% من السعرات الحرارية بعد الوجبة الأخيرة وهي العشاء، وحوالي 20% من السعرات بعد الساعة 12 مساءً. ويتناول بعض الأشخاص الوجبات الليلية أمام شاشات الكمبيوتر أو الفضائيات، ما يجعلهم يلتهمون أكبر كميات من دون أن يشعروا أو ينتبهوا لما أكلوه. تناول كل هذه الأطعمة ودخول هذه السعرات الحرارية الضخمة إلى الجسم، والتي لا يحتاج إليها بالفعل في وقت الراحة والخمول والنوم، ولا يتوفر أنشطة لحرقها، يؤدي إلى مشاكل وعسر هضم، ويزيد من صعوبة الخلود للنوم.

سلطة الفواكه

يجب وضع بعض الشروط عند اللجوء إلى تناول الأطعمة ليلاً، وبذلك نتخلص من المشاكل والمحاذير، ومنها أن تكون الوجبات من النوع الخفيف والذي يتسم بالصحة، ومعرفة حجم السعرات الحرارية اللازمة للجسم. وينبغي عدم الإفراط في الكميات والمشروبات والانتباه خلال الأكل، عن طريق عدم الجلوس أمام كل أنواع الشاشات والفضائيات، ثم يأتي الأهم وهو اختيار بعض أنواع الغذاء التي تلائم هذا الوقت، ثم تأدية بعض التمرينات الرياضية في الصباح؛ لتنشيط الجسم وحرق الدهون السابقة. تصنف سلطة الفاكهة على أنها من أفضل الأطعمة الصحية؛ لأنها تمد الجسم بعناصر مفيدة للغاية، منها المعادن والفيتامينات والألياف الصحية للهضم والصحة، وتتميز بالسهولة في الهضم، وفي نفس الوقت تسبب إحساساً عميقاً بالشبع. ويمكن عمل سلطة الفواكه من التفاح والموز والفراولة والبرتقال والأناناس والأفوكاتو، وغيرها من الفواكه المفضلة.

الخضراوات واللبن

تعد سلطة الخضراوات مفيدة في الأكل الليلي، وتقلص الإحساس بالجوع كثيراً، وتحتوي على نسب جيدة من كل العناصر الغذائية الفعالة والمفيدة، والقليل من السعرات الحرارية، ومنها الخيار والجزر والطماطم والخس والجرجير. ويمكن تناول اللبن خلال الليل، مع قليل من خبز السن، أو الخبز الأسمر عموماً، وهذا كفيل بتقليل شهية الجوع إلى حد

ما.

وتناول الزبادي خلال الليل لن يؤثر في الوزن، فهو مفيد للجهاز الهضمي، ويسهم في التخلص من الدهون، وسهل الهضم ويفضل أن يكون كوب زبادي عليه نصف ليمونة فقط، وهو من الأكلات التي تسهم في بناء العضلات

البيض المسلوق والمكسرات

ينصح الخبراء كذلك باللجوء إلى تناول البيض المسلوق، ويمكن أن يصل إلى بيضتين؛ لأنها تحتوي على أفضل أنواع البروتين وسعرات حرارية قليلة، وتسهم في الوصول إلى الشبع، وبها عناصر غذائية قيمة. ويفيد تناول المكسرات خلال الليل؛ لأنها تحتوي على زيوت مفيدة وضرورية، ولا تؤثر في زيادة الوزن، ولكن مع عدم الإكثار من تناول هذه المكسرات، كما أنها تعطي الشعور بالشبع. كما أن أكل الشيكولاتة الداكنة ليس منه ضرر، بل يفيد في تخفيف حدة الجوع خلال الليل، ويعطي جزءاً من الفيتامينات والمعادن.

ويباح تناول التوست المصنوع من القمح، مع إضافة زبدة الفول السوداني، وكذلك لا ضرر من تناول الأرز البني

عصير التفاح والتوت

يوجد بعض أنواع العصير والمشروبات التي يمكن أن تكون مناسبة للتناول خلال السهر، ومنها عصير العنب البري، وعصير الفراولة، وعصير التفاح والتوت، وعصير البرتقال واليوسفي، وعصير الجزر وعصير البطيخ. كما يمكن الاستعانة بالمشروبات الدافئة ومنها الأعشاب المتنوعة، كاليانسون والزنجبيل والحلبة والنعناع والقرفة، والابتعاد عن المشروبات التي تحتوي على الكافيين؛ لأنها تؤدي إلى مزيد من اليقظة والتوتر واضطراب النوم. ويفضل في هذه العصائر المتنوعة والمشروبات عدم إضافة السكر، وأن يستبدل به ملعقة من عسل النحل أو ملعقتين صغيرتين.

ولا مانع من تناول كوب وسط من الآيس كريم المصنوع من الفواكه الطبيعية مع إضافة عسل النحل، ولا يفضل النوع المصنوع من الشيكولاته، حيث يحتوي على سعرات حرارية كبيرة

الأكل بشروط

حدد العلماء الوقت المناسب لتناول الطعام في ساعات الليل، وبعدها يجب التوقف، وهو حتى الساعة التاسعة ليلاً، وبعد ذلك تحدث أضرار، ولكن ظهرت دراسات أخرى تبين أن هناك عدداً من الأطعمة ليس لها تأثير سلبي لو تم تناولها بعد الساعة التاسعة، وحتى وقت متأخر من الليل، ولكن لابد من الأكل بشروط. وتأتي هذه النتيجة الجديدة مخالفة لما كان ثابتاً من قبل، بل بعض هذه الأبحاث أشارت إلى بعض الفوائد التي يمكن أن يضيفها تناول هذه الأطعمة خلال فترات الليل. ويفقد الكثير من الأشخاص القدرة على النوم عند تملك الجوع منهم، ولا يشعر بالراحة، وربما أحسن بهبوط في جسده،

ولذلك كان هذا مدخل إلى الآراء والأبحاث التي أكدت أنه لا ضرر من تناول بعض الوجبات السهلة التي لا تؤدي إلى زيادة الوزن، وتقوم بنفس غرض الحفاظ على الصحة والرشاقة والريجيم المتبع. وينصح الباحثون في هذا الشأن بعدم الإقبال على الوجبات الدسمة، والدهون، والمقليات خلال الليل، والالتزام بالأطعمة التي حددها المختصون، وعدم اتخاذ ذلك ذريعة للأكل المعتاد، ونسيان المخاوف والنصائح والأضرار الناجمة عن عادة الأكل بشراهة وحرية تامة خلال الليل.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.