مجلة أمريكية تشكف عن أفضل الفيتامينات التي تساعد على النوم

قامت مجلة ريدرز دايجست الأمريكية، في نسختها الأسترالية بنشر تقرير وضحت من خلاله أفضل الفيتامينات التي تساعد على النوم.

وقالت المجلة، في تقريرها، إن نقص الفيتامينات قد يتسبب أحيانًا في اضطرابات النوم. ووفقًا لمؤسسة النوم الوطنية فإن 1.5 مليون بالغ أسترالي يعانون في الوقت الحاضر من اضطرابات النوم.

ولسوء الحظ، قد يكون لهذا الحرمان عواقب وخيمة على الصحة، في حين وجدت إحدى الدراسات أن النوم أقل من سبع ساعات يضاعف من خطر الوفاة.

وأوردت المجلة أن نمط الحياة المجهد هو السبب الرئيسي لاضطرابات النوم، ووفقا للدكتورة أرييل ليفيتان، فإن نقص الفيتامينات يعد من بين العوامل التي يُنظر إليها غالبًا عندما يتعلّق الأمر بمشاكل النوم، إذ أننا نحتاج إلى مستويات كافية من العناصر الغذائية الرئيسية للحصول على نوم صحي.

وهناك بعض الفيتامينات الأساسية والمعادن التي يمكن أن تساعدك في الحصول على ساعات النوم التي تحتاج إليها.

فيتامين سي

وفقا لدراسة نُشرت سنة 2014 في مجلة "بلوس ون"، فإن الأشخاص الذين تنخفض لديهم مستويات الفيتامين سي يعانون من مشاكل في النوم ويستيقظون ليلا أكثر من غيرهم.

الحديد

يساعد الحديد على نقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، لكن النقص في مستوى الحديد قد يجعلك تشعر بالتعب، ويرتبط هذا النقص في هذا المعدن بمتلازمة تململ الساقين، وهي حالة تسبب إحساسا غير مريح في الساقين وتشجع على تحريك الساقين عند النوم.

وحسب الدكتورة ليفيتان، فإن نقص الحديد شائع خاصة بين النساء، وفي حال كنت تعاني من فقر الدم الناجم عن نقص الحديد، فقد تحتاج إلى تناول مكملات غذائية.

المغنيسيوم

يعد المغنيسيوم من المعادن الأساسية التي يحتاجها الجسم لإنتاج هرمون النوم "الميلاتونين"، كما يخفف المغنيسيوم من توتر العضلات الذي يمكن أن يحرمنا من التمتع بنوم مريح، عن طريق تحفيز إنتاج حمض أميني يعرف باسم "حمض الغاما-أمينوبيوتيريك"، الذي يريح الجهاز العصبي.

وفقا لوزارة الصحة الأسترالية فإن 60 بالمئة من الرجال و70 بالمئة من النساء لا يحصلون على الجرعة الغذائية الموصى بها من المغنسيوم، وقد يكون من المفيد الاستعانة بالمكملات الغذائية، مع ذلك، ينبغي استشارة الطبيب خاصة إذا كنت تعاني من فشل كلوي أو بطء شديد في معدل ضربات القلب.

في هذه الحالة، يمكنك اتباع نظام غذائي يقوم على الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من المغنيسيوم، مثل الخضار الورقية، وبذور اليقطين والسمسم والجوز البرازيلي.

فيتامين ب 12

بيّنت المجلة أن الفيتامين ب 12 يحافظ على صحة خلايا الجسم العصبية وخلايا الدم ويساعد الجسم على توليد الطاقة. وترى الدكتورة ليفيتان أن العديد من المرضى وخاصة النباتيين وكبار السن الذين

لديهم نقص في الفيتامين ب 12 يعانون من التعب، واضطرابات النوم، وتنميل ووخز في اليدين والقدمين، وأعراض أخرى.

التربتوفان

ذكرت المجلة أن التربتوفان حمض أميني ضروري يحتاجه الجسم لبناء البروتينات. كما أنه مهم في عملية إنتاج النياسين، وهو فيتامين ب حيوي للسيروتونين، وناقل عصبي يساعد على إنتاج أنماط نوم صحية. ونظرًا لأن الجسم لا يستطيع صنع التريبتوفان من تلقاء نفسه، فإنه ينبغي اتباع نظام غذائي قائم على البيض والدواجن وبذور الشيا والبطاطا الحلوة أو المكملات الغذائية.

الميلاتونين

تنتج الغدة الصنوبرية في المخ هرمونًا يدعى الميلاتونين. يساعد هذا الهرمون في تنظيم التواتر اليومي، بما في ذلك توقيت إطلاق الهرمونات الأخرى. وتشير الأبحاث إلى أن تناول مكملات الميلاتونين يمكن أن يساعد في الحصول على الراحة التامة.

فيتامين د

أضافت المجلة أن الأبحاث تشير إلى وجود صلة بين انخفاض مستويات الفيتامين د وتدهور جودة النوم. لا يمكن لجسمك أن ينتج هذا الفيتامين القابل للذوبان في الدهون إلا عندما تصيب أشعة الشمس بشرتك.

وبما أنه يصعب الحصول على ما يكفي من هذا الفيتامين من الطعام، ترى الدكتورة ليفيتان أن العديد من المرضى يحتاجون إلى جرعات أعلى للحفاظ على مستويات المصل الطبيعية. ومن المهم التحدث مع الطبيب حول الاحتياجات الغذائية الفردية، ذلك أن أخذ جرعة زائدة من الفيتامين د يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالإمساك والغثيان وحصى الكلى.

الكالسيوم

كشفت دراسة نُشرت في "مجلة أبحاث النوم" أن نقص الكالسيوم يمكن أن يعطل دائرة الحلم المعروفة باسم "نوم حركة العين السريعة"، عندما أعاد الباحثون مستويات الكالسيوم إلى وضعها الطبيعي، استعاد المتطوعون نوم حركة العين السريعة.

الأوميغا 3

إن الأوميغا 3 دهون صحية معروفة بفوائدها العديدة على صحة القلب والدماغ. وقد ربطت بعض الأبحاث

مكملات أوميغا 3 بنوم أفضل، وتجدر الإشارة إلى أن الأسماك الدهنية مثل السلمون تحتوي على الكثير من الأوميغا 3.