للتمتع بليلة هانئة..عليك تجنب عدة منبهات قبل النوم



يوجد العديد من الأطعمة التي يجب علينا الحد منها إذا كنا نريد الحصول على نوم جيد ليلا، وفي الواقع، يعدّ الكافيين منبهات معروفة.

وتقول NHS إن المشروبات التي تحتوي على كميات عالية من الكافيين تشمل القهوة والشاي والكولا ومشروبات الطاقة.

تقول Charity Sleep The: "يمكن أن يتأثر الحصول على ليلة نوم هانئة بما تأكله في الساعات التي تسبق موعد النوم. ومن المعروف أن بعض الأطعمة تعمل على تهدئة المخ وتساعد على تعزيز النوم، لذا فإن تناول الأشياء المناسبة في المساء هو بالتأكيد جزء من الوصفة لقضاء ليلة سعيدة".

وتقترح المنظمة على الناس تجنب تناول وجبة دسمة وطعام حار قبل النوم مباشرة لأنها قد تؤدي إلى عدم الراحة وعسر الهضم.

وتقول: "لا تتناول الكربوهيدرات العالية المعالجة (الخبز والمعكرونة والأرز) التي تسبب اضطرابات الطاقة والأطعمة الدهنية لأن إنتاج الأحماض المحفز في المعدة يمكن أن يؤدي إلى حرقة المعدة وعسر الهضم. وتذكر أن الإفراط في تناول الطعام يجعلك تشعر بالنعاس".

وهناك أيضا بعض "المنشطات" التي يجب تجنبها. وتقول: "حتى لو كنت تعلم تجنب القهوة والشاي القوي، فقد تخرب نومك بمصادر أكثر خطورة من الكافيين، مثل الشوكولاتة".

وفي الواقع، تقول NHS: "لا يوجد قدر صحيح من النوم يجب أن يحصل عليه الجميع. النوم عملية طبيعية لا تخضع مباشرة لسيطرتنا. أجسادنا تأخذ ما تحتاجه. وعلى المدى القصير، ستعمل أجسامنا على ضبط نوع ونوعية النوم للتأكد من بقائنا بصحة جيدة".

وتقول مؤسسة النوم إن خبراء التغذية يوصون بتناول نظام غذائي متوازن ومتسق يتكون في الغالب من الخضار والفواكه. ومثال على هذا النوع من النظام الغذائي، حمية البحر الأبيض المتوسط، ارتبطت بصحة القلب وكذلك بنوم أفضل.

وكل شخص يحتاج فترات مختلفة من النوم. ويحتاج البالغون في المتوسط من سبع إلى تسع ساعات، بينما يحتاج الأطفال من تسع إلى 13 ساعة. ويحتاج الأطفال الصغار والرضع إلى 12 إلى 17 ساعة من النوم يوميا.

وإذا كنت تعاني من الأرق لمدة تقل عن ثلاثة أشهر، فهذا يسمى الأرق قصير المدى. ويسمى الأرق الذي يستمر لمدة ثلاثة أشهر أو أكثر بالأرق طويل الأمد.

وبالنسبة لمعظم الناس، تميل مشاكل النوم إلى تسوية نفسها في غضون شهر تقريبا، وفقا لـ NHS.