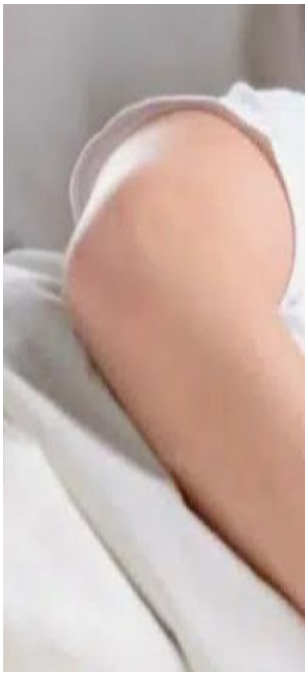
طبيب يكشف أنواع الطعام التي تسبب عائق أثناء النوم



كشف الدكتور جريج بوتر، هو مستشار الصحة والأداء وخبير النوم، عن أسوأ خيارات غذائية يمكن أن تلحق الضرر بالنوم، أو تجعل من الصعب الانغماس في النوم، أو تعطل نومنا طوال الليل.

1. المشروبات الكحولية

إنها ليست أخبارا مثالية إذا كنت تفضل تناول النبيذ مع العشاء، ولكن يوصي الدكتور بوتر بتقليل تناول الكحول في الوقت الذي يسبق موعد اليوم.

ويوضح بوتر أن الكحول يعيق النوم بعدة طرق، قائلا: "يغير الكحول بنية نومك، ويشتت النوم في النصف الثاني من الليل، ويقلل من قدرتك على الحصول على قسط كاف من حركة العين السريعة، وهي مرحلة نوم مهمة لقدرتك على تنظيم عواطفك والإبداع".

ويضيف: "كمدر للبول، يزيد الكحول من التبول، ما قد يوقظك كثيرا في الليل. والكحول هو أيضا مرخٍّ

للعضلات، وبالتالي يمكن أن يؤدي إلى تفاقم مشاكل التنفس المرتبطة بالنوم، مثل الشخير وتوقف النفس النومي".

2. تجنب الشوكولاته

يوصي الدكتور بوتر بضرورة "التوقف عن تناول الكافيين قبل النوم بتسع ساعات على الأقل".

وقال: "يمكنك محاولة استبدال بعض القهوة والشاي ببدائل منزوعة الكافيين".

ويستهلك معظمنا كمية كبيرة من الكافيين على شكل قهوة وشاي وشوكولاتة. ويمكن أن تكون هذه المنتجات لذيذة، وبعضها يمنح فوائد صحية ذات مغزى، ولكن عليك أن تضع في اعتبارك متى يمكن استهلاكها.

وأوضح بوتر: "أحد أسباب أن تكون متيقظا هو أنه كلما طالت فترة استيقاظك، زاد تراكم مادة كيميائية تعزز النوم تسمى الأدينوزين في دماغك. ويمنع الكافيين تفاعل هذه المادة الكيميائية مع مستقبلاتها، ما يقلل النعاس مؤقتا. ويمكن أن يكون هذا مفيدا، على سبيل المثال عند القيادة بعد قلة النوم. ولكن يمكن أيضا أن يتسبب في استغراق وقت أطول للنوم، وتخفيف النوم، وتقصير النوم، خاصة إذا كنت تتناول الكافيين في وقت متأخر جدا من اليوم".

3. كن حذرا من أطعمة "فودماب"(FODMAP)

الأطعمة التي تحتوي على "فودماب" (FODMAP) هي أطعمة قد يعاني الناس في كثير من الأحيان من هضمها.

ويعتبر مصطلح "فودماب" احتصارا لـ"السكريات قليلة التخمير، السكريات الثنائية، السكريات الأحادية والبوليولات" وهي سلسلة قصيرة من الكربوهيدرات التي يتم امتصاصها بشكل سيئ في الأمعاء الدقيقة.

ويوضح الدكتور بوتر أنه "إذا كنت تعلم أنك تجد بعض العناصر يصعب هضمها، دعنا نقول أنها تجعلك منتفخا وغازات – فمن الأفضل تجنبها قبل النوم بوقت قصير".

ويقول الدكتور بوتر إن هذه الأطعمة الشائعة تشملون الأطعمة الدهنية والأطعمة الغنية بالتوابل والأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات القابلة للتخمير، والتي تشمل

اللاكتوز في الحليب والألياف في العديد من النباتات مثل البصل والكراث والعدس وغير ذلك.

4. استمتع بالبيتزا في وقت مبكر من اليوم

إذا كنت تأكل أطعمة فائقة المعالجة مثل الوجبات السريعة والحلويات، فتناولها في وقت مبكر من اليوم.

ويوضح الدكتور بوتر: "من الجيد تناول أطعمة مثل البيتزا والبرغر ورقائق البطاطس والآيس كريم باعتدال، ولكن من الصحيح أيضا أن جسمك أكثر قدرة على هضم الأطعمة واستقلابها في وقت مبكر بعد الاستيقاظ. لذلك، إذا كنت ترغب في الاحتفال بشيء يحتوي على الكثير من الأطعمة والمشروبات اللذيذة ولكن عالية المعالجة، فمن الأفضل على الأرجح القيام بذلك في الغداء بدلا من العشاء".

5. الكثير من الأطعمة الصحية يمكن أن يعطل النوم

قد تعتقد أنك تقدم خدمة كبيرة لنومك من خلال تناول وجبة كبيرة ومغذية قبل النوم. لكن الدكتور بوتر يقول إن من الأفضل تجنب الكثير من الطعام على العشاء.

وأضاف: "يمكن أن يؤثر حجم وجبتك الأخيرة وكمية السوائل التي تتناولها في وقت متأخر من اليوم بشدة على نومك، حتى إذا كنت تتناول أطعمة مغذية مثل الأسماك الزيتية والمكسرات والخضروات والفواكه. من الأفضل عموما أن تنام لا جائعا ولا ممتلئا.