



عوارض کم‌خوابی را با رژیم‌های غذایی سالم کاهش دهید

پژوهشگران دانشگاه "استنفورد" به سرپرستی "مریم حمیدی" دانشمند ایرانی این دانشگاه دریافتند که انتخاب یک رژیم غذایی خوب می‌تواند عوارض منفی کم‌خوابی را کاهش دهد.

پژوهشگران دانشگاه "استنفورد" به سرپرستی "مریم حمیدی" دانشمند ایرانی این دانشگاه دریافتند که انتخاب یک رژیم غذایی خوب می‌تواند عوارض منفی کم‌خوابی را کاهش دهد.

به گزارش ایسنا و به نقل از وب سایت رسمی دانشگاه استنفورد، پژوهشگران در بررسی جدیدی دریافتند که یک رژیم غذایی بهتر می‌تواند عوارض جانبی کم‌خوابی را کاهش دهد.

پژوهشگران "دانشگاه استنفورد" (stanford university) به سرپرستی "مریم حمیدی" (Maryam Hamidi)، دانشمند علوم تغذیه این دانشگاه، بررسی جدیدی در مورد اثرات کم‌خوابی و کاهش عوارض آن بر بدن انجام داده‌اند. حمیدی برای انجام دادن این پژوهش، از ساعت هشت شب تا پنج صبح روز بعد بیدار ماند و مجبور شد به عنوان بخشی از این بررسی، مواد غذایی هم از نوع سالم و هم ناسالم مصرف کند.

حمیدی در این بررسی‌ها، به نتایج عجیبی دست یافت. وی در این باره گفت: من از حدود ساعت شش تا هفت شب، شروع به خوردن چیپس‌هایی کردم که در دفتر کارم بودند. سپس یک نوشابه رژیمی خوردم و پس از آن، خوردن بسته‌های دیگری از چیپس را شروع کردم. این کار برای من لذت بخش بود و احساس می‌کردم دوست دارم آن را همیشه تکرار کنم.

حمیدی به عنوان یک متخصص تغذیه، با این کار فهمید که چقدر مصرف غذاهای سالم هنگام خستگی، دشوار است. حتی اگر از اهمیت یک رژیم غذایی خوب باخبر باشید، باز هم نمی‌توان این موضوع را انکار کرد.

وی افزود: من هرگز تا پیش از این بررسی، سه بسته چیپس را یکجا نخورده بودم.

پزشکانی که ساعاتی طولانی از روز را کار می‌کنند و چرخه خواب آنها مختل می‌شود، معمولاً از کم‌خوابی رنج می‌برند. بسیاری از پژوهشگران تلاش کرده‌اند تا با کاهش ساعات کار یا تنظیم دوباره برنامه روزانه، راه‌هایی برای بهبود خواب پیدا کنند اما تعداد کمی از آنها به بررسی تأثیر بهبود رژیم غذایی بر کم‌خوابی پزشکان پرداخته‌اند.

حمیدی و دیگر پژوهشگران دانشگاه استنفورد در این پروژه، اثر رژیم غذایی را بر ۲۴۵ پزشک مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که یک رژیم غذایی خوب می‌تواند عوارض جانبی کم‌خوابی را کاهش دهد.

موانع خوب غذا خوردن

پزشکان در محل کار خود، با موانع قابل توجهی برای خوب غذا خوردن رو به رو می‌شوند که از آن جمله می‌توان به ساعات کاری طولانی، کار سنگین و محدودیت دستیابی به وعده‌های غذایی سالم اشاره کرد. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهند که پزشکان می‌توانند با انتخاب گزینه‌های سالم غذایی، خستگی مغز، دشواری در تمرکز و کج خلقی‌های ناشی از کم‌خوابی را کاهش دهند و با این کار، اثر مثبتی بر مراقبت از بیمار خود نیز داشته باشند.

حمیدی ادامه داد: هیچ کس واقعاً در مورد اثرات رژیم غذایی یک پزشک بر سلامت بیمار او فکر نمی‌کند.

حمیدی طی ۲۱ سال تجربه خود از کار کردن با پزشکان، به بررسی اثر میان وعده‌هایی مانند چیپس بر خواب پزشکان پرداخته است؛ به خصوص هنگامی که گزینه‌های انتخابی، محدود هستند.

پژوهشگران استنفورد در این پروژه، به مرور پژوهش‌های علمی پرداختند که چندین دلیل احتمالی مصرف غذاهای ناسالم هنگام خستگی را بررسی کرده بودند.

شکر می تواند سطح قند خون را به سرعت بالا ببرد. کافی نبودن خواب می تواند عملکرد مغز را کاهش دهد و به نقص در تصمیم گیری منجر شود. پژوهش ها حاکی از این هستند که تاثیر کم خوابی بر تنظیم هورمون اشتها و تغییر عملکرد مغز می تواند به میل افزایش سطح انرژی با کمک غذا و میان وعده های دارای قند، سدیم، چربی و چربی اشباع شده منجر شوند.

حمیدی اضافه کرد: همه این موضوعات می توانند پزشکان را به سوی مصرف غذاهای ناسالم سوق دهند. ماهیت پزشکی، خوب غذا خوردن را به کار دشواری تبدیل می کند.

پژوهش های پیشین نیز نشان داده اند که بهبود رژیم غذایی می تواند با بهبود عملکرد شناختی و کیفیت خواب، به کاهش خستگی کمک کند.

در توضیح این پژوهش آمده است: مکانیسم های احتمالی برای بررسی اثرات رژیم غذایی علاوه بر کاهش استرس اکسیداتیو و التهاب، بر عملکرد شناختی، تنظیم هورمون ها، پیام رسان های عصبی و جریان خون نیز اثر می گذارند.

توصیه حمیدی به پزشکان این است که مصرف میان وعده های آماده را که قند، سدیم و چربی اشباع شده بالایی دارند، متوقف کنند و به جای آنها میوه ها، سبزیجات، خشکبار، سالاد و میان وعده های سالم دیگر را مورد استفاده قرار دهند.

این پژوهش، در مجله "American Journal of Lifestyle Medicine" به چاپ رسید.