



ارتباط خوردن غذاهای پرچرب و احساس خواب آلودگی

مردانی که از رژیم غذایی غنی از چربی پیروی می کنند بیشتر در طول روز احساس خواب آلودگی دارند، از مشکلات خواب در طول شب رنج می برند و معمولا دارای اختلال خواب یا آپنه خواب هستند.

مردانی که از رژیم غذایی غنی از چربی پیروی می کنند بیشتر در طول روز احساس خواب آلودگی دارند، از مشکلات خواب در طول شب رنج می برند و معمولا دارای اختلال خواب یا آپنه خواب هستند.

به گزارش خبرنگار مهر، تحقیقات محققان دانشگاه آدلاید استرالیا نشان می دهد که بین رژیم غذایی چرب و خواب رابطه وجود دارد. نتایج این تحقیقات مبتنی بر داده های بدست آمده از بیش از ۱۸۰۰ مرد استرالیایی در رده سنی بین ۳۵ تا ۸۰ سال است که عادات غذایی شان در طول مدت ۱۲ ماه تحت بررسی بود.

به گفته محققان، بعد از تطبیق سایر عوامل جمعیت شناختی و سبک زندگی و بیماری های مزمن، آنها دریافتند مردانی که بالاترین مصرف چربی را دارند بیشتر حالت خواب آلودگی در طول روز را تجربه می کنند.

آنها اذعان می کنند که این موضوع دارای عوارض قابل توجهی برای سطح هوشیاری و تمرکز است که باید در مورد کارگران مورد توجه قرار گیرد.

به گفته آنها خواب نامناسب و احساس خواب آلودگی در طول روز به معنای داشتن انرژی کمتر است. اما از سوی دیگر این حالات موجب افزایش اشتها برای خوردن غذاهای پرچرب و حاوی کربوهیدرات بالا می شود که این موضوع هم با پیامدهای خواب بد و نامناسب مرتبط است. از اینرو الگوی رژیم غذایی نامناسب- خواب ناکافی می تواند تبدیل به یک دور تسلسل شود.