

سلامت شما هم از بی‌خوابی رنج می‌برید؟

همه ما شب‌هایی را به یاد داریم که اصلاً متوجه نشدیم کی خوابمان برده و کی بیدار شده‌ایم اما در مقابل گاهی آمدن خواب به چشم‌هایمان را آرزو می‌کنیم و در حالی که لحظات کند و سختی را پشت سر می‌گذاریم، مدام به این فکر هستیم که چگونه حریف غول بی‌خوابی شویم.



همه ما شب‌هایی را به یاد داریم که اصلاً متوجه نشدیم کی خوابمان برده و کی بیدار شده‌ایم اما در مقابل گاهی آمدن خواب به چشم‌هایمان را آرزو می‌کنیم و در حالی که لحظات کند و سختی را پشت سر می‌گذاریم، مدام به این فکر هستیم که چگونه حریف غول بی‌خوابی شویم.

پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد که خواب یک‌سوم عمر ما را در برمی‌گیرد و با سلامت رابطه‌ای نزدیک دارد. با این حال مدت زمان خواب مناسب با توجه به عادات، طرز فکر و سن افراد متفاوت است و در افراد بالغ بین 6 تا 9 ساعت نوسان دارد. در واقع خواب خوب یکی از عوامل مهم حفظ سلامت به‌شمار می‌رود و افراط و تفریط در آن، عوارض قابل‌توجهی به‌دنبال دارد به‌طوری که خواب زیاد و طولانی برای بدن بسیار مضر تشخیص داده شده و عمر را کوتاه می‌کند و در مقابل اختلال در خواب هم جز خستگی و کم‌طاقتی در طول روز در دراز مدت عوارضی چون افزایش فشارخون، سکت قلبی، چاقی و افسردگی را به‌دنبال خواهد داشت.

رژیم مناسب با رگ خواب شما!

رژیم غذایی بر کیفیت خواب شبانه‌گی، تمایل طبیعی بدن به خواب روزانه و سرعت به خواب رفتن تأثیر قابل‌توجهی دارد، بنابراین اگر تلاش می‌کنید چند ساعت بیشتر چشم‌هایتان را بسته نگه دارید، در رژیم غذایی‌تان بازنگری داشته باشید. برای آنکه سریع‌تر به خواب بروید و خواب خوب و عمیقی را تجربه کنید مواد غذایی پیشنهادی زیر را حداقل 2 ساعت قبل از به رختخواب رفتن امتحان کنید.

* بادام: بادام حاوی موادی است که علاوه بر عمق بخشیدن به خواب، موجب راحتی عضلات هم می‌شود. خوردن بادام پیش از خواب با توجه به مقدار پروتئین موجود در آن کمک می‌کند تا قند خون در شرایط ثابتی باقی بماند و در نتیجه فرد خواب بهتری را تجربه کند.

* چای: پرهیز کردن از هر ماده غذایی حاوی کافئین از جمله چای در ساعات پیش از خواب می‌تواند در غلبه بر بی‌خوابی مؤثر باشد اما نوشیدن نوع خاصی از چای برای داشتن خواب بهتر به شما توصیه می‌شود. چای کمومایل از انواع نوشیدنی‌هایی است که از بدن در برابر انقباض‌های عضلانی محافظت می‌کند. این چای حاوی ماده‌ای به نام گلیسین است که به آسانی به رفع اسپاسم‌های عضلانی کمک می‌کند و مصرف آن علاوه بر جذب آهن به داشتن خواب بهتر منجر می‌شود.

* موز: اگر باز هم نگران بی‌خوابی هستید، کافی است یک موز بخورید. موز منبع خوبی از پتاسیم و منگنز است که به راحتی عضلات کمک می‌کند. این میوه معجزه‌گر برای رفع بی‌خوابی در بدن سروتونین و ملاتونین تولید می‌کند. افزایش این هورمون‌ها که به آرامش‌دهندگان اعصاب شهرت دارند، موجب می‌شود از بی‌خوابی نجات پیدا کنید.

* لبنیات: ماست، شیر و پنیر از جمله مواد غذایی هستند که خواب آلودگی را دوچندان می‌کنند. این مواد لبنی حاوی ماده‌ای به نام تریپتوفان هستند که در ایجاد خواب و تعمیق آن نقش مهمی دارد. به‌طور کلی کلسیم ماده مؤثری برای کاهش استرس است و از آنجا که به سرعت جذب بدن می‌شود مصرف مواد لبنی می‌تواند خواب خوبی برای شما به ارمغان بیاورد.

* تخم‌مرغ: تخم‌مرغی که به خوبی آب‌پز و سفت شده باشد به دلیل داشتن مقادیر قابل توجه پروتئین می‌تواند در ایجاد خواب بهتر به شما کمک کند. در واقع خوردن موادی که قند ساده دارند مانند انواع کیک و شکلات موجب می‌شود به‌علت نوسان قند خون تا صبح حداقل 2 تا 3 بار از خواب بیدار شوید. به همین دلیل توصیه می‌شود به جای این مواد از تخم‌مرغ آب‌پز، پنیر یا تنقلات استفاده کنید.

* گیلان: اگر پیش از خواب چند عدد گیلان یا کمی از آب آن بنوشید بدون شک زودتر به خواب خواهید رفت. وجود ماده خواب‌آور طبیعی در گیلان که مقادیر قابل‌توجهی ملاتونین دارد، دواي کسانی است که از بی‌خوابی رنج می‌برند.

* غلات: غلات سبوس‌دار به علت داشتن ویتامین‌های گروه B نقش مهمی در داشتن خواب آرام دارند. به‌طور کلی مصرف روزانه 5 تا 100 میلی‌گرم ویتامین‌های گروه B با افزایش سطح سروتونین باعث خواب‌آلودگی می‌شود. علاوه بر آنکه پیشنهاد می‌شود از مواد غذایی فهرست بالا به‌عنوان شام استفاده کنید به یاد داشته باشید برای غلبه بر بی‌خوابی باید از خوردن مواد غذایی محرکی مانند قهوه، نوشابه‌های گازدار، پنیر پیتزا، بادمجان و به‌طور کلی غذاهای سنگین و چرب پرهیز کنید.