

تاثیر مصرف بیش از اندازه قند بر خواب

کاهش میزان قند اضافی از رژیم غذایی می تواند به داشتن خوابی آرام تر در طول شب کمک کند.



کاهش میزان قند اضافی از رژیم غذایی می تواند به داشتن خوابی آرام تر در طول شب کمک کند.

به گزارش خبرنگار مهر، بنیاد ملی خواب آمریکا در مورد تاثیر مصرف قند اضافی بر کیفیت خواب توصیه های زیر را ارائه می کند:

- مصرف قند اضافی موجب افزایش احتمال بیدارشدن مکرر در طول شب می شود.

- بعد از مصرف یک رژیم غذای پرفرکت، انرژی شما به شدت سقوط می کند و بدین ترتیب در طول روز احساس کسل کننده ای به شما دست می دهد.

- از مصرف قند تصفیه شده موجود در بسیاری از آبمیوه ها، دسرها، نان سفید، نوشابه ها و پاستا سفید اجتناب نمایید.