



## ویتامین هایی که کمبودشان عامل بی خوابی است

نوع رژیم غذایی همانطور که بر وزن، طول عمر و خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت و اختلالات متابولیک تاثیر دارد می تواند بر تشدید بی خوابی نیز تاثیر داشته باشد.

نوع رژیم غذایی همانطور که بر وزن، طول عمر و خطر ابتلا به بیماری های مزمن مانند بیماری قلبی، دیابت و اختلالات متابولیک تاثیر دارد می تواند بر تشدید بی خوابی نیز تاثیر داشته باشد.

به گزارش ایسنا، کارشناسان سلامت تاکید دارند که کمبود برخی مواد معدنی و ویتامین ها می تواند باعث بروز مشکل بی خوابی شود.

در ادامه به نقل از نشریه آنلاین "تایمز نو نیوز"، به تاثیر کمبود برخی ویتامین ها در بروز این مشکل اشاره شده است:

**ویتامین C:** ویتامین C که به وفور در مرکبات یافت می شود، سرشار از آنتی اکسیدان است که به دلیل تاثیر مثبت بر مقابله با التهاب، تقویت سیستم ایمنی، استخوان و دندان ها شناخته شده است. همچنین تاثیر دیگر این ویتامین کنترل بهتر عارضه آپنه خواب است. طبق مطالعه ای که در سال ۲۰۰۹ انجام گرفت مشخص شد مصرف ۱۰۰ میلی گرم ویتامین C به همراه ۴۰۰ واحد بین المللی ویتامین E موجب می شود احتمال بروز آپنه خواب کمتر اتفاق افتد. پرتقال، انواع توت ها، فلفل، کلم بروکلی و لیمو از جمله مواد خوراکی حاوی این ویتامین هستند.

**ویتامین B۶:** بدن برای خواب سالم به ملاتونین و سروتونین نیاز دارد. اگر فردی دچار کمبود ویتامین B۶ باشد، بدن نمی تواند هورمون های خواب را به درستی تولید کند و در نتیجه باعث بیخوابی می شود. برای غلبه بر کمبود ویتامین B۶ میتوان خوراکی هایی مانند موز، بادام زمینی، جو دوسر، گوشت مرغ، ماهی و بوقلمون را در رژیم غذایی گنجاند.

**ویتامین E:** کارشناسان همواره بر اهمیت ویتامین E برای حفظ سلامت پوست و مو تاکید می کنند. با این حال، به ندرت بر تاثیر این ماده مغذی بر الگوی خواب تاکید می شود. علاوه بر این، این ماده مغذی به جلوگیری از تحلیل رفتن حافظه مرتبط با کم خوابی کمک و از زوال شناختی در دراز مدت جلوگیری می کند. خوراکی هایی مانند بادام، روغن آفتابگردان و دانه ها، کدو تنبل، اسفناج و فلفل دلمه ای قرمز از خوراکیهای سرشار از این ویتامین هستند.

**ویتامین D:** ویتامین D به عنوان ماده مغذی شناخته می شود که به استحکام استخوان ها کمک می کند، اما بسیاری از این موضوع آگاهی ندارند که چگونه این ویتامین می تواند به بهبود خلق و خو و جلوگیری از التهاب کمک کند. بعلاوه تحقیقاتی انجام گرفته که نشان می دهد چگونه این ماده مغذی می تواند به الگوهای خواب کمک کند. طبق نتایج یک مطالعه، کمبود ویتامین D با کاهش طول مدت خواب مرتبط است. کمبود این ماده مغذی را می توان به طور طبیعی با قرار گرفتن در معرض آفتاب، مصرف قارچ، ماهی سالمون، ساردین، زرده تخم مرغ و غذاهای غنی شده جبران کرد.