



چرا بعد از ناهار خواب آلود می شویم؟

خیلی از ما یا بهتر بگوییم همه‌ی ما بعد از غذا خوردن به خصوص بعد از وعده ناهار خواب آلود می شویم و اگر سر کار ناهار بخوریم دلمان می خواهد دور از چشم همکاران و صد البته رییس چرتی کوتاه بزنیم!

خیلی از ما یا بهتر بگوییم همه‌ی ما بعد از غذا خوردن به خصوص بعد از وعده ناهار خواب آلود می شویم و اگر سر کار ناهار بخوریم دلمان می خواهد دور از چشم همکاران و صد البته رییس چرتی کوتاه بزنیم! در این ساعات که معمولاً بین یک تا دوی عصر است، کار کردن برایمان سخت تر می شود و ممکن است در کارمان اشتباه کنیم. گاهی اوقات این خواب آلودگی به قدری زیاد است که حتی نمی توانیم چشمان خود را باز نگه داریم و آرزو می کنیم کاش کنار اتاق کارمان تخت خوابی هم بود و اجازه داشتیم بدون دردسر و ترس از توبیخ رییس نیم ساعتی چرت بزنیم. البته این خواب آلودگی با احساس ترس و گناه هم آمیخته می شود.

از این می ترسیم که مبادا مدیرمان ناگهان درون اتاق سرک بکشد و ما را ببیند که سخت خمیازه می کشیم و آب از چشمانمان راه افتاده است یا بدتر از آن، این که ممکن است در کارمان اشتباه کنیم و از این احتمال احساس گناه می کنیم. به عبارتی در این ساعات پایانی کار که معمولاً تا ساعت چهار یا پنج عصر طول می کشد، مدام به ساعت نگاه می کنیم و منتظر هستیم که ساعات کاریمان تمام شود و از این حالت خلاص شویم.

علت واقعی خواب آلودگی بعد از ناهار چیست؟

1- غذای چرب و سنگین و کاهش اکسیژن خون

متأسفانه بیشتر ما در وعده ناهار غذاهای سنگین و چرب می خوریم که حجم آن هم کم نیست. به همین علت وقتی این غذاها وارد روده می شوند، خون بیشتری روانه این قسمت از بدن می شود تا این همه مواد غذایی سنگین را هضم کند. به طور طبیعی پس از این که خون بیشتری وارد دستگاه گوارش و روده ها می گردد، از حجم خونی که به مغز وارد می شود کاسته خواهد شد و به همین جهت میزان اکسیژن در مغز پایین خواهد آمد و همین باعث می شود احساس خستگی کنیم.

2- تغییرات در PH خون

در طی فرآیند هضم غذا اسید بیشتری در خون ترشح می شود که PH خون را تغییر داده آن را آلفالین می کند. همین آلفالینه شدن خون هم می تواند باعث خواب آلود شدن ما شود. اگر خوب دقت کنید متوجه خواهید شد که وقتی غذاهای بسیار شیرین و دارای کربوهیدرات زیاد می خورید، این حالت خواب آلودگی و سُستی بیشتر خواهد شد.

این غذاها قند خون را به یکباره بالا می برند و همین باعث می شود که پانکراس (لوزالمعده) مقدار زیادی انسولین ترشح کند. این مقدار فراوان انسولین، پروتئینی به نام ««تریتوفان» را به سوی مغز می راند و این ماده در مغز به سروتونین تبدیل می شود. این ماده‌ی شیمیایی که مسئولیت رساندن پیام های عصبی از یک سلول عصبی به دیگری را بر عهده دارد، در شکل گیری فرآیند خواب هم نقش مهمی ایفا می کند. وقتی میزان این ماده در مغز افزایش می یابد، ما خواب آلود می شویم.

چه کنیم که بعد از غذا خوردن خوابمان نگیرد؟

* یک پیاده روی کوتاه پس از ناهار به کاهش این خواب آلودگی و سُستی کمک می کند. این کار جریان خون را در بدن افزایش می دهد که سطح قند خون را محدود می کند و میزان انسولین خون را نیز پایین نگه می دارد.

* یک راه حل مفید دیگر این است که مراقب غذا خوردن خود باشید. از خوردن غذاهایی مانند سیب زمینی، برنج، نان به مقدار زیاد

یا پاستا به عنوان ناهار و همچنین از خوردن دسرهای دارای قندهای ساده مانند شیرینی، شکلات و بستنی خودداری کنید. این خوراکی‌ها دارای قندهای ساده هستند که خوردنشان با بالا بردن ناگهانی قند خون موجب ترشح زیاد انسولین در خون، افزایش میزان ترشح سروتونین در مغز و در نهایت خواب آلودگی شما می‌شود.

* در وعده ناهار کمتر غذا بخورید. صبحانه‌ای حاوی غذاهای پریپروتئین بخورید و به عنوان میان‌وعده یک خوراکی سبک و مفید مانند میوه یا ماست کم چرب میل کنید و وعده ناهار را مختصر صرف کنید. با این کار سطح قند خون متعادل می‌ماند و از ترشح بیش از حد انسولین جلوگیری خواهد شد.

اگر خوب دقت کنید متوجه خواهید شد که وقتی غذاهای بسیار شیرین و دارای کربوهیدرات زیاد می‌خورید، این حالت خواب آلودگی و سستی بیشتر خواهد شد.

* نوشیدنی‌های کافئین‌دار کمتر بنوشید. اکثر ما پس از ناهار یک فنجان چای یا قهوه می‌نوشیم تا به گمان خود سرحال بیایم، شاید تعجب کنید ولی در واقع این نوشیدنی‌ها فقط برای مدت کوتاهی ما را سرحال می‌آورند و اندکی بعد دوباره همان رخوت و سستی به سراغمان خواهد آمد. برخی افراد هم به نوشیدن چای یا قهوه معتاد می‌شوند و بدون نوشیدن آن پس از ناهار همچنان چرت می‌زنند و گاهی ممکن است پشت میز کار یا حین رانندگی خواب‌شان ببرد. به جای نوشیدن چای یا قهوه می‌توانید چای سبز بنوشید که هم کافئین کمتری دارد و هم به آن معتاد نخواهید شد.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

* در حالت عادی خواب آلودگی بعد از غذا خوردن طبیعی است، ولی اگر دیدید که با این خواب‌آلودگی اسهال هم دارید و نفخ کرده‌اید دقت کنید، چون ممکن است نشانه‌ای از آلرژی غذایی یا عدم تحمل به یکی از مواد موجود در غذا باشد.

* گاهی اوقات هم نشان‌دهنده مشکلاتی است که ممکن است همراه با ترشح انسولین در بدن‌تان ایجاد شود. این اختلال می‌تواند با حس گیجی، سردرد و احساس ضعف خودش را نشان دهد.

در صورت بروز هر دو حالت باید به پزشک مراجعه کنید.