



علت واقعی خواب آلودگی بعد از ناهار چیست؟

خیلی از ما یا بهتر بگوییم همه‌ی ما بعد از غذا خوردن به خصوص بعد از وعده ناهار خواب آلود می‌شویم و اگر سر کار ناهار بخوریم دلمان می‌خواهد 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 سخت‌تر می‌شود و ممکن است در کارمان اشتباه کنیم.

خیلی از ما یا بهتر بگوییم همه‌ی ما بعد از غذا خوردن به خصوص بعد از وعده ناهار خواب آلود می‌شویم و اگر سر کار ناهار بخوریم دلمان می‌خواهد 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 سخت‌تر می‌شود و ممکن است در کارمان اشتباه کنیم.

گاهی اوقات این خواب آلودگی به قدری زیاد است که حتی نمی‌توانیم چشمان خود را باز نگه داریم و آرزو می‌کنیم کاش کنار اتاق کارمان تخت‌خوابی هم بود و اجازه داشتیم بدون دردسر و ترس از توییح رییس نیم ساعتی چرت بزنیم. البته این خواب آلودگی با احساس ترس و گناه هم آمیخته می‌شود.

از این می‌ترسیم که مبادا مدیرمان ناگهان درون اتاق سرک بکشد و ما را ببیند که سخت خمیازه می‌کشیم 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 می‌کنیم. به عبارتی در این ساعات پایانی کار که معمولاً تا ساعت چهار یا پنج عصر طول می‌کشد، مدام به ساعت نگاه می‌کنیم 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 می‌خوریم که حجم آن هم کم نیست. به همین علت وقتی این غذاها وارد روده می‌شوند، خون بیشتری روانه این قسمت از بدن می‌شود تا این همه مواد غذایی سنگین را هضم کند. به طور طبیعی پس از این که خون بیشتری وارد دستگاه گوارش و روده‌ها می‌گردد، از حجم خونی که به مغز وارد می‌شود کاسته خواهد شد و به همین جهت میزان اکسیژن در مغز پایین خواهد آمد و همین باعث می‌شود احساس خستگی کنیم.

2- تغییرات در PH خون

در طی فرآیند هضم غذا اسید بیشتری در خون ترشح می‌شود که PH خون را تغییر داده آن را آلكالین می‌کند. همین آلكالینه شدن خون هم می‌تواند باعث خواب آلود شدن ما شود. اگر خوب دقت کنید متوجه خواهید شد که وقتی غذاهای بسیار شیرین و دارای کربوهیدرات زیاد می‌خورید، این حالت خواب آلودگی و سُستی بیشتر خواهد شد.

این غذاها قند خون را به یکباره بالا می‌برند و همین باعث می‌شود که پانکراس (لوزالمعده) مقدار زیادی انسولین ترشح کند. این مقدار فراوان انسولین، پروتئینی به نام [171#&تریپتوفان](#) را به سوی مغز می‌راند و این ماده در مغز به سروتونین تبدیل می‌شود. این ماده‌ی شیمیایی که مسئولیت رساندن پیام‌های عصبی از یک سلول عصبی به دیگری را بر عهده دارد، در شکل‌گیری فرآیند خواب هم نقش مهمی ایفا می‌کند. وقتی میزان این ماده در مغز افزایش می‌یابد، ما خواب آلود می‌شویم.

چه کنیم که بعد از غذا خوردن خوابمان نگیرد؟

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

* 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 پرپروتئین 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.

* 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 بدن تان ایجاد شود. این اختلال می‌تواند با حس گیجی، سردرد و احساس ضعف خودش را نشان دهد.