

4 قانون طلایی برای خوابیدن

برای اینکه شبها خوب بخوابید لازم است که در عاداتهای غذایی تان و یا حداقل در شامتان تغییراتی ایجاد کنید.



سلامت نیوز: برای اینکه شبها خوب بخوابید لازم است که در عاداتهای غذایی تان و یا حداقل در شامتان تغییراتی ایجاد کنید.

خواب کافی و مناسب لازمی داشتن روزی پرانرژی و پرنشاط است. اما متأسفانه بد خوابی همیشه خستگی، خواب آلودگی، عدم تمرکز، فراموشی و غیره به همراه دارد.

در این مقاله بخور و نخورهای را ارائه می‌دهیم که خواب راحتی را برای شما به ارمغان آورده و از بی‌خوابی‌های شبانه خلاصتان می‌کند. با ما همراه باشید.

شام خوب، خواب خوب

باید بدانید که با ایجاد تغییراتی در عاداتهای غذایی تان می‌توانید مشکل را حل کنید. در واقع شب باید بیشتر حواستان به غذاهایی که می‌خورید باشد.

قانون شماره یک: شام سرشار از کربوهیدرات و کم پروتئین میل کنید

کربوهیدرات‌ها و پروتئین نقش مهمی در سنتز برخی از نوروترانسمیترهای مغز دارند و به این ترتیب باعث خوابی راحت و یا برعکس بی‌خوابی می‌شوند.

توصیه می‌کنیم مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات با شاخص گلیسمی پایین میل کنید. یعنی کربوهیدرات‌هایی که به آرامی جذب می‌شوند مثل نان کامل (سبوس دار)، غلات کامل (برنج قهوه‌ای)، پاستا، میوه‌های تازه و غیره.

اما 3 ها تأثیر خوبی روی عملکرد مغز می‌گذارند و برای همین خوابی خوب و راحت به شما هدیه می‌دهند برعکس توصیه می‌کنیم از مصرف کربوهیدرات‌هایی که شاخص گلیسمی بالایی دارند بپرهیزید مثل نان سفید، برنج سفید، سیب زمینی، شیرینی‌جات صنعتی، شکلات‌های خامه‌ای، قند، عسل و غیره.

متخصصان توصیه می‌کنند برای داشتن خواب راحت لازم است که مصرف پروتئین را نیز کاهش دهید. بهتر است مواد غذایی سرشار از پروتئین مثل گوشت قرمز، مرغ، ماهی، تخم مرغ و غیره را برای ناهار میل کنید.

قانون شماره دو: شام را سبک، زود و کم ادویه میل کنید

وقتی شام را دیر وقت میل کنید، پرخوری کنید، مواد غذایی چرب و تند میل کنید، هضم غذا به کندی صورت می‌گیرد و دمای بدنتان بالا می‌رود. این دو عامل، زمان خواب را به عقب می‌اندازد و در اغلب موارد باعث بی‌خوابی در طول شب می‌شود. برای همین توصیه می‌کنیم شام را زود میل کنید.

از غذاهای تند و ادویه‌دار بپرهیزید.

پر خوری نکنید.

مصرف چربی‌ها به ویژه اسیدهای چرب اشباع شده مثل سوسیس و کالباس، گوشت قرمز پرچرب، دسرهای خامه‌ای، کره، پنیر پرچرب، سس‌های پرچرب و غیره را محدود کنید.

قانون سوم: مصرف امگا3ها را در الویت قرار دهید

امگا 3 ها تأثیر خوبی روی عملکرد مغز می‌گذارند و برای همین خوابی خوب و راحت به شما هدیه می‌دهند. مصرف مواد غذایی سرشار از امگا3ها را در الویت برنامه‌ی غذایی خود قرار دهید مثل ماهی آزاد، ماهی ماکرو، ساردین، روغن کلزا و روغن دانه‌ی کتان.

در عوض تا جایی که می‌توانید مصرف مواد غذایی حاوی امگا6ها را محدود کنید مثل روغن آفتاب گردان، مایونز و غیره.

قانون شماره‌ی چهار: نوشیدنی‌های کافئین دار و الکلی ممنوع

کافئین روی مغز اثر می‌گذارد و باعث هشیاری می‌شود. این تأثیر تا 6 ساعت بعد از مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار نیز ادامه دارد. برای همین اگر مشکل بی‌خوابی یا بدخوابی دارید بعد از ظهر به بعد از نوشیدن قهوه و دیگر نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل چای، نوشیدنی‌های گازدار و شکلات خودداری کنید.

مصرف الکل علاوه بر دیگر مضراتی که دارد، باعث بی‌خوابی، بیدار شدن‌های شبانه و در نهایت بدخوابی می‌شود.

چند توصیه‌ی کلی

* مصرف شیر در برخی از افراد که نمی‌توانند پروتئین آن را به خوبی هضم کنند باعث بی‌خوابی می‌شود.

* می‌توانید از جوشانده‌های خواب آور مثل بابونه، درخت زیفون، گیاه سنبل الطیب، بادرنجبویه استفاده کنید.

* برای داشتن خوابی راحت، استرس را از خود دور کنید. مشکلات و غم فردا را به فردا محول کنید و آرام باشید.

* همیشه سعی کنید سر یک ساعت مشخص به رختخواب بروید.

* به طور منظم ورزش کنید البته نه شب‌ها.

بیشتر: ..سلامت نیوز: سرویس خبری: تغذیه: 4 قانون طلایی برای خوب خوابیدن:::