

چرا خواب آلود می‌شویم

تعجب می‌کنید اگر بدانید کمبود خواب باعث می‌شود بیشتر به مصرف مواد غذایی ناسالم تمایل داشته باشید؟



جام جم آنلاین: تعجب می‌کنید اگر بدانید کمبود خواب باعث می‌شود بیشتر به مصرف مواد غذایی ناسالم تمایل داشته باشید؟ اگر شما هم چنین چیزی را غیرممکن می‌دانید باید بدانید، متخصصان پس از تحقیقات متعدد به این نتایج دست یافته‌اند و می‌گویند مواد غذایی مضر مانند چیپس و شکلات برای کسانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند، دوست‌داشتنی‌تر است. البته شاید برای شما بیشتر و بهتر قابل درک باشد اگر بدانید چرا هنگامی که خسته‌اید و انرژی کافی ندارید، به مواد غذایی سرشار از کالری جذب می‌شوید؟! چون این مواد حس بهتری به شما می‌دهد و کمک می‌کند انرژی مورد نیازتان را به دست آورید.

متاسفانه در جامعه امروزی، بیشتر غذاهایی که مردم به آنها علاقه دارند، غذاهای فرآوری شده است که خیلی زود و راحت انرژی مورد نیاز آنها را تامین می‌کند؛ به همین دلیل هم این روزها بیشتر از این‌که ببینیم فردی یک تکه میوه در دست دارد و مشغول خوردن آن است، بسته‌های چیپس و پفک و شکلات را در کیف و جیب افراد مختلف می‌بینیم؛ البته این مساله سن و سال هم نمی‌شناسد و همه افراد دوست دارند از این نوع خوراکی‌ها استفاده کنند. اما جالب است نظر متخصصان را هم بدانید.

آنها می‌گویند زندگی‌ای که با این نوع خوراکی‌ها پر شده باشد و انسانی که با این تنقلات خودش را سپر کند، عمر با کیفیتی هم نخواهد داشت!

علاوه بر این، براساس نتایج یک تحقیق که بتازگی انجام شده است، اگر سعی می‌کنید به کمک تنقلات مضر، احساس خواب‌آلودگی را از خودتان دور کنید، باید بدانید این کار به هیچ وجه درست نیست و می‌تواند مشکلات متعددی برای شما ایجاد کند.

یک راه ساده برای رهایی از این مواد غذایی مضر ولی اغلب خوشمزه، این است که در خانه یا اداره، انواع مختلف غذاهای سالم و لذیذ مانند میوه‌های خوش طعم و زیبا را ذخیره کنید تا هر وقت نیاز داشتید چیزی بخورید، از آنها استفاده کنید.

البته پیام این تحقیق را هم فراموش نکنید: [#171](#) هر شب باید به اندازه کافی بخوابید؛ به طوری که حتماً باید بین هفت تا هشت ساعت خواب کامل شبانه داشته باشید.»

این موضوع وقتی مهم‌تر می‌شود که بخواهید وزن‌تان را هم کم کنید، چون اگر به اندازه کافی نخوابید و همیشه خسته و خواب‌آلود باشید، به احتمال زیاد مواد غذایی مضر و نامناسب را بیشتر انتخاب می‌کنید که این کار هم می‌تواند دردرساز باشد. (جام جم - ضمیمه چاردیواری)

healthday.com