

قبل از ۹ شب شام بخورید

کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد ضمن بیان این مطلب ادامه داد: با توجه به ریتم‌های زیستی و فعالیت‌های هورمون‌های مختلف بدن توصیه می‌شود ..



سلامت نیوز: کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد ضمن بیان این مطلب ادامه داد: با توجه به ریتم‌های زیستی و فعالیت‌های هورمون‌های مختلف بدن توصیه می‌شود برای جلوگیری از اختلال در روند سوخت چربی‌ها باید شام باید قبل از ساعت ۹ شب مصرف شود و از میل کردن شام‌های حاوی چربی و کربوهیدرات زیاد خودداری شود و به میل کردن سبزیهای پخته یا خام با مقداری غذاهای پروتئینی در وعده شام قناعت شود

به گزارش سلامت نیوز به نقل از پایگاه اطلاع رسانی وزارت بهداشت؛ ناهید برخوردار با اشاره به اینکه به هر نوع اختلال خواب در طول شب، واژه بی‌خوابی اطلاق می‌شود، تصریح کرد: قبل از درمان بی‌خوابی باید مسائلی از قبیل مشکلات تیروئید، دیابت، وجود افسردگی، عفونت و همچنین سطح هموگلوبین خون باید بررسی شود، زیرا وجود هر یک از این عوامل می‌تواند منجر به ایجاد بی‌خوابی شود.

وی با بیان این که تغذیه نقش عمده‌ای در درمان و پیشگیری از بی‌خوابی دارد خاطرنشان کرد: در این بین زمان مصرف انواع مختلف مواد غذایی بسیار حائز اهمیت است. انواع نان، ماکارونی، سیب زمینی و برنج حاوی مقادیر بالایی کربوهیدرات است که در بدن به آرامی هضم و سوخته می‌شود. وی متذکر شد: یک عصرانه حاوی مقادیر بالایی از کربوهیدرات و مقادیر کم پروتئین می‌تواند داشتن خواب مناسب شبانه آماده کند برخوردار با بیان این که موز، انجیر، خرما و گوشت بوقلمون حاوی مقادیر بالایی اسید آمینه تریپتوفان هستند، گفت: تریپتوفان در بدن تبدیل به سروتونین می‌شود که منجر به حالت خواب آلودگی در فرد می‌شود. شیر نیز مقادیر مناسبی تریپتوفان دارد. همچنین ماست حاوی سروتونین است. به همین علت مصرف هر یک از این مواد غذایی، ساعاتی قبل از خواب شبانه توصیه می‌شود.

این کارشناس تغذیه با بیان این که گوشت و شیر کم چرب نیز حاوی مقادیر کافی ویتامین B6 هستند، گفت: وجود این ویتامین برای سنتز سروتونین در مغز ضروری است. وی ادامه داد: انواع ماهی‌های چرب مانند سالمون و ساردین و همچنین تخمه کدو و کتان نیز به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ برای پیشگیری از بی‌خوابی بسیار موثر هستند. این کارشناس تغذیه عنوان داشت: تخمه آفتابگردان و کنجد نیز دارای اسیدهای چرب امگا ۶ است که این نوع اسید چرب نقش عمده‌ای در سنتز مواد شیمیایی در مغز دارند. برخوردار با اشاره به این مطلب که کمبود آهن در بدن می‌تواند یکی از علل عمده کم‌خوابی باشد، گفت: به همین دلیل مصرف مواد غذایی غنی از آهن مانند گوشت قرمز، پسته، بادام و سبزیجات برگ سبز تیره و جگر توصیه می‌شود. کارشناس تغذیه مرکز تحقیقاتی و درمانی دیابت دانشگاه علوم پزشکی یزد در پایان یاد آورد: کاهو دارای ماده‌ای به نام لاکتوکاریوم است که محرک خواب بوده و به همین علت توصیه می‌شود قبل از خواب حتماً از سالاد کاهو استفاده شود.