

## مواد غذایی مفید و مضر برای خواب



اگر می‌توانستید بهترین مواد غذایی که برای بهتر خوابیدن به شما کمک می‌کنند را انتخاب کنید، آیا واقعاً اینکار را نمی‌کردید؟ و اگر می‌دانستید کدام مواد غذایی خوابتان را خراب می‌کنند، آیا از خوردن آنها اجتناب نمی‌کردید؟

سلامت نیوز: اگر می‌توانستید بهترین مواد غذایی که برای بهتر خوابیدن به شما کمک می‌کنند را انتخاب کنید، آیا واقعاً اینکار را نمی‌کردید؟ و اگر می‌دانستید کدام مواد غذایی خوابتان را خراب می‌کنند، آیا از خوردن آنها اجتناب نمی‌کردید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان؛ حالا این فرصت برای شما فراهم شده تا با مواد غذایی که بر خوابتان تاثیر دارند آشنا شوید.

به دنبال مواد غذایی سرشار از تریپتوفان باشید

همه ما قدرت جادویی شیر داغ برای فرستادن ما به خواب هفت پادشاه را شنیده‌ایم. می‌دانید چرا؟ لبنیات حاوی تریپتوفان هستند که ماده‌ای خواب‌آور است. مواد غذایی دیگری که سرشار از تریپتوفان هستند عبارتند از آجیل، موز، عسل و تخم‌مرغ.

کربوهیدرات بخورید

مواد غذایی سرشار از کربوهیدرات با افزایش سطح تریپتوفان موجود در خون، مکمل لبنیات هستند. بنابراین چند غذای کربوهیدراته سبک که به خوابتان کمک کند، می‌تواند یک کاسه سیرپال با شیر، ماست و بیسکویت یا نان و پنیر باشد.

قبل از خواب یک غذای سبک بخورید

اگر با بی‌خوابی دست و پنجه نرم می‌کنید، کمی غذا در معده‌تان می‌تواند به خوابیدن‌تان کمک کند. اما از این جمله ما برای پرخوری آخر شب‌تان سوءاستفاده نکنید. سعی کنید وعده غذایی سبک باشد. غذای حجیم، به دستگاه گوارشتان فشار می‌آورد و این مسئله برای‌تان ایجاد ناراحتی می‌کند و نمی‌گذارد که بخوابید.

همبرگر و سیب‌زمینی سرخ‌کرده‌تان را کنار بگذارید

این هم یک دلیل دیگر برای کنار گذاشتن غذاهای پرچرب: تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که اغلب غذاهای پرچرب می‌خورند نه تنها وزنشان بالا می‌رود، بلکه چرخه خوابشان هم بر هم می‌خورد. غذای سنگین گوارش را فعال می‌کند و این باعث می‌شود در طول شب مجبور باشید برای توالی رفتن بیدار شوید.

مراقب کافئین پنهان باشید

جای تعجب نیست که نوشیدن یکی فنجان قهوه در شب ممکن است خوابتان را بر هم بزند. حتی کافئین متوسط هم ممکن است موجب اختلالات خواب شود. اما مراقب منابعی از کافئین که کمتر مشخص هستند مثل شکلات، نوشابه، چای و قهوه‌های بدون کافئین، باشید. برای داشتن خوابی بهتر، چهار تا شش ساعت قبل از خواب، به طور کامل کافئین را از برنامه‌غذایی‌تان حذف کنید.

بعضی داروها هم ممکن است حاوی کافئین باشند

بعضی داروهای نسخه‌ای یا بدون نسخه هم حاوی کافئین هستند مثل مسکن‌ها، داروهای چربی‌سوز، داروهای ادرارآور و داروهای سرماخوردگی. اینها و برخی داروهای دیگر ممکن است حتی بیشتر از یک فنجان قهوه کافئین داشته باشند. برای اطلاع از محتوی کافئین داروها، حتماً روی جلد آنها را مطالعه کنید.

## مراقب غذاهای سنگین و ادویه‌دار باشید

دراز کشیدن با شکم پر باعث ناراحتی‌تان خواهد شد زیرا دستگاه گوارش وقتی می‌خوابید کندتر می‌شود. همچنین مثل غذاهای ادویه‌دار ممکن است باعث سوزش معده شود. دقت کنید که غذاهای سنگین را حداقل ۴ ساعت قبل از خواب به اتمام رسانده باشید.

## موقع خواب مصرف پروتئین را به حداقل برسانید

باینکه بسیاری از رژیم‌های غذایی شب‌ها مصرف پروتئین را توصیه می‌کنند و باینکه پروتئین بخش مهمی از برنامه‌ غذایی روزانه را تشکیل می‌دهد اما برای شب‌ها اصلاً انتخاب خوبی نیست. هضم و گوارش مواد غذایی سرشار از پروتئین سخت‌تر است. از اینرو بهتر است از مصرف این غذاها قبل از خواب خودداری کنید و به جای آن یک لیوان شیر گرم یا کمی از کربوهیدرات‌هایی که به خواب کمک می‌کند، مثل بیسکویت، استفاده کنید.

## مصرف مایعات را از ۸ شب به بعد قطع کنید

بله، آبرسانی به بدن در طول روز اهمیت زیادی دارد اما مصرف مایعات را قبل از خواب قطع کنید. مطمئناً اگر مجبور شوید مرتباً برای توالیت رفتن بیدار شوید، خواب خوبی نخواهید داشت.

## با یک سیگار آرامش‌بخش فریب نخورید

نیکوتین یک محرک است و تاثیراتی مشابه کافئین دارد. از سیگار کشیدن قبل از خواب خودداری کنید، در غیر اینصورت نیمه شب از خواب بیدارتان خواهد کرد.