

کم خواب ها بخوانند

اگر دچار کم خوابی یا بی خوابی هستید، بهتر است ابتدا برنامه غذایی روزانه تان را به دقت مورد بررسی قرار دهید. به گفته محققان، آنچه در طول روز می خوریم، می تواند وضع خواب شبانه ما را تحت تاثیر خود قرار دهد.

اگر دچار کم خوابی یا بی خوابی هستید، بهتر است ابتدا برنامه غذایی روزانه تان را به دقت مورد بررسی قرار دهید. به گفته محققان، آنچه در طول روز می خوریم، می تواند وضع خواب شبانه ما را تحت تاثیر خود قرار دهد.

کمبود ویتامین C، کم آبی بدن و زیاده روی در خوردن غذاهای چرب در خواب شبانه اختلال ایجاد می کند. اگر در شبانه روز کمتر از پنج ساعت می خوابید دچار کم خوابی شدید شده اید و چنانچه هر شب پنج- شش ساعت می خوابید، باز هم در گروه افرادی قرار می گیرید که کم خوابی دارند.

به طور استاندارد برای حفظ سلامت بدن به هفت- هشت ساعت خواب شبانه نیاز داریم و یکی از مهم ترین علل کم خوابی، نبود تعادل در برنامه غذایی روزانه است. دریافت بیش از اندازه کالری در بدن موجب کم خوابی شدید می شود. به همین علت بیشتر افرادی که دچار اضافه وزن هستند، از کم خوابی رنج می برند.

اگر می خواهید بر کم خوابی یا بی خوابی غلبه کنید، در طول روز به اندازه کافی آب بنوشید، همراه وعده های اصلی غذایی سالاد سبزیجات را فراموش نکنید و مصرف انواع غذاهایی سرخ کردنی را محدود کنید. توجه داشته باشید که به طور کلی تنوع غذایی هم می تواند نقش موثری در بهبود وضع خواب داشته باشد. / Daily mail