



خواب عمیق شبانه تضمین حفظ سلامتی

یک متخصص تغذیه خواب مناسب و کافی را به عنوان یک عامل مهم در سلامتی دانست و عنوان کرد: خواب عمیق شبانه می‌تواند با تأثیرات شیمیایی و بیولوژیکی در بدن سلامتی را به ارمغان بیاورد.

یک متخصص تغذیه خواب مناسب و کافی را به عنوان یک عامل مهم در سلامتی دانست و عنوان کرد: خواب عمیق شبانه می‌تواند با تأثیرات شیمیایی و بیولوژیکی در بدن سلامتی را به ارمغان بیاورد.
دکتر ضیا الدین مظهری گفت: کودکان نیاز به نظم غذایی دارند و والدین باید زمان تغذیه آنان را منظم کنند و موضوع وعده های غذایی را رعایت کنند تا این بی نظمی به بروز اختلال در رشد و نمو کودکان منجر نشود.

وی با بیان اینکه زمان خواب مناسب در شرایط بیولوژیکی کودکان تأثیر زیادی دارد، افزود: با غروب آفتاب، بیولوژیک بدن شیفت آنزیم ها و فعالیت ها را تنظیم می کند و رشد و نمو در خواب عمیق شبانه محقق می شود.

این متخصص تغذیه اظهار کرد: تنظیم آنزیم ها و فعالیت های بیولوژیکی بدن لازمه رشد و نمو سم زدایی بدن افراد است و نقش آماده سازی ذهن برای یادگیری را ایفا می کند.

مظهری نسبت به خواب دیر هنگام کودکان هشدار داد و گفت: هر چه ساعت به خواب رفتن کودکان و زنان ساعات دیرتری از شب باشد. افراد فرصت بازسازی و ترمیم در خواب شبانه را از دست می دهند.

وی افزود: وقتی افراد پس از بیدار شدن همچنان احساس می کنند نیاز به خواب دارند به علت کسالت میلی به صبحانه خوردن ندارند و این رویه نامناسب تا آخر روز به همراه آنان خواهد بود.

مظهری با بیان اینکه وعده صبحانه مهم ترین وعده غذایی افراد و به خصوص کودکان در طول روز است، گفت: همه افرادی که فعالیت های فکری و فیزیکی دارند لازم است که صبحانه بخورند و هر چه این وعده غذایی پربارتر، متنوع تر باشد نشاط بیشتری را در طول روز به دنبال می آورد. (ایسنا)