

یک آمیوه به جای قرص خواب

متخصصان دانشگاه ایالت لوئیزیانا در آمریکا دریافتند نوشیدن روزانه دو وعده آب‌آلبالو ترش مزه در صبح و عصر برای مدت دو هفته مدت زمان خواب افراد مسن مبتلا به بی‌خوابی را تا ۹۰ دقیقه در هر شبانه روز افزایش می‌دهد.



متخصصان دانشگاه ایالت لوئیزیانا در آمریکا دریافتند نوشیدن روزانه دو وعده آب‌آلبالو ترش مزه در صبح و عصر برای مدت دو هفته مدت زمان خواب افراد مسن مبتلا به بی‌خوابی را تا ۹۰ دقیقه در هر شبانه روز افزایش می‌دهد. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی شبکه خبر، بی‌خوابی مشکل شایعی در میان افراد بزرگسال است که حدود ۲۳ تا ۳۴ درصد از جمعیت افراد ۶۵ و مسن‌تر را درگیر می‌کند. بی‌خوابی می‌تواند برای برخی افراد آزاردهنده باشد اما بی‌خوابی‌های طولانی‌مدت تاثیر منفی و جدی بر سلامت بدن می‌گذارد.

همچنین بی‌خوابی با شیوع بیشتر دردهای مزمن، ابتلا به فشارخون بالا و دیابت نوع ۲ و افت عملکرد شناختی یا زوال عقلی مرتبط است.

«فرانک ال گرینوی» یکی از محققان این مطالعه گفت: افراد جوان مبتلا به بی‌خوابی برای رفع این مشکل به قرص‌های خواب روی می‌آورند اما برای افراد مسن این داروها خطر زمین خوردن را در آنان چهار برابر می‌سازد که به شکستگی لگن و مرگ زودرس منجر می‌شود.

در این بررسی از هفت فرد بزرگسال با متوسط سن ۶۸ سال که از بی‌خوابی رنج می‌بردند درخواست شد مدت دو هفته و روزی دو بار آب‌آلبالو بنوشند. سپس از آنان درخواست شد از نوشیدنی مشابه مصرف کنند. این متخصصان دریافتند شرکت‌کنندگان هنگامی که از آب‌آلبالو مصرف کرده بودند هر شب یک ساعت بیشتر از مواقع دیگر می‌توانستند بخوابند.

آلبالوی ترش منبع طبیعی از هورمون ملاتونین است که به تنظیم چرخه خواب - بیداری کمک می‌کند.

این یافته‌ها در نشست سالانه انجمن آمریکایی تغذیه در سن دیگو ارائه شد.