

خواص این نوشیدنی خواب آور را بدانید

غذاهای فراویژه‌ای نظیر دوغ و کفیر در ترشح سروتونین و بهبود خواب نقش موثری دارند.



غذاهای فراویژه‌ای نظیر دوغ و کفیر در ترشح سروتونین و بهبود خواب نقش موثری دارند.

محصولات تخمیری مانند دوغ که در ایران وجود دارد، جزو گروه بزرگ‌تری از مواد غذایی هستند که به آنها مواد غذایی «فراویژه» می‌گویند. وجود باکتری‌های زنده در مواد غذایی تخمیری دلیل عمده تفاوت این نوشیدنی‌ها با سایر مواد غذایی است. این باکتری‌ها باعث تنظیم فلور طبیعی روده (یعنی باکتری‌های طبیعی روده) می‌شوند و در بهبود عملکرد دستگاه گوارش تاثیرگذار هستند. از نظر علم تغذیه، افراد مبتلا به اسهال می‌توانند از دوغ، ماست و کشک استفاده کنند زیرا بررسی‌ها نشان داده‌اند مصرف این مواد غذایی هنگام بروز مشکلات گوارشی مانند اسهال بسیار موثر خواهد بود.

البته باکتری‌های موجود در دوغ یا کفیر به دلیل بهبود عملکرد دستگاه گوارش، نقش موثری در تقویت سیستم ایمنی بدن دارند. در ضمن، مصرف این‌گونه نوشیدنی‌ها (دوغ و کفیر) ساعت خواب افرادی که اختلال خواب دارند را تنظیم می‌کند. به علاوه، غذاهای فراویژه‌ای نظیر دوغ و کفیر در ترشح سروتونین نقش موثری دارند بنابراین مصرف آنها باعث رفع افسردگی و خواب راحت‌تر در شب می‌شود.

پس بهتر است که افراد دوغ و کفیر را در برنامه غذایی روزانه‌شان بگنجانند. جالب است بدانید که این نوشیدنی‌ها اختلالات فکری مانند حواس‌پرتی را هم برطرف می‌کنند پس گنجاندن آنها در برنامه غذایی سالمندان یک عادت غذایی مناسب است. البته فراموش نکنید که دوغ، اسیدی است بنابراین افرادی که مبتلا به ورم معده یا زخم اثنی‌عشر هستند، باید مصرف آن را محدود کنند. حتی مصرف بیش‌ازحد این نوشیدنی‌ها باعث تشدید ناراحتی معده می‌شود و برای افراد مبتلا به ورم معده یا زخم اثنی‌عشر حاد، منع مصرف دارد.

دکتر رضا غیاثوند، متخصص تغذیه و رژیم درمانی، مدیرگروه تغذیه جامعه دانشگاه علوم پزشکی اصفهان