



خواب آرام و خوش با غذای سبک

غذای سبک شبانه نه تنها به کم کردن وزن و سلامت زندگی کردن کمک می‌کند بلکه مشکلات ناشی از دیرخوابی و بدخوابی را نیز تا حدود زیادی بر طرف می‌کند...

غذای سبک شبانه نه تنها به کم کردن وزن و سلامت زندگی کردن کمک می‌کند بلکه مشکلات ناشی از دیرخوابی و بدخوابی را نیز تا حدود زیادی بر طرف می‌کند.

اغلب افراد به‌ویژه در ایران طبق عرف معمول اجتماعی و سنتی عادت دارند به هنگام شام برنج و غذاهای سنگین نشاسته‌ای صرف کنند، برخی از افراد نیز یا دیر به خواب می‌روند یا در خواب کابوس و رویاهای ناخوشایند می‌بینند. در ساعات شب فرصت برای هضم غذا اندک است و در نتیجه افراد هنگامی به خواب می‌روند که شاید هنوز غذا در معده آنها به‌طور کامل هضم نشده باشد. این مسئله یا باعث بدخوابی یا به اصطلاح دیر خوابی و حتی بی‌خوابی (insomnia) در این افراد می‌شود. دیرخوابی و بدخوابی علاوه بر عوارض جسمانی که در طول زمان برجای می‌گذارد، عوارض روحی و روانی نیز در پی دارد. از دیگر سو افراد بعضاً دچار تفریط نیز شده و چیزی در شب به‌عنوان شام صرف نمی‌کنند که این خود باعث برهم ریختن آرامش به هنگام خواب و دیرخوابی می‌شود.

بی‌خوابی یکی از مشکلات دهه اخیر در تمام دنیا است. نیاز انسان‌ها به خواب یکسان نیست؛ این مقدار نیاز، برای گروهی حدود 6 ساعت و برای گروهی دیگر حتی 9 تا 10 ساعت است. فردی که پس از بیدار شدن از خواب احساس آرامش کند خواب کافی داشته است.

بی‌خوابی، خود را به شکل‌های مختلف نشان می‌دهد؛ از جمله اختلال در اوایل به خواب رفتن، بیدار شدن در نیمه شب و اواسط خواب، خواب ناآرام و آشفته، که مورد آخر معمولاً با مشکلات شروع خواب هم همراه است. آمار جهانی نشان می‌دهد که 25 تا 30 درصد مردم مبتلا به بی‌خوابی بوده و از آن رنج می‌برند. مشکلات خواب، بیشتر در سنین بالای 65 سال دیده می‌شود. این افراد معمولاً مدت بیشتری در تخت‌خواب بیدار بوده و فکر می‌کنند.

افسردگی، ترس و خوردن غذای سنگین قبل از خواب از علل مهم اختلال در خواب هستند. بنا بر باور پزشکان، نحوه و نوع غذا خوردن، نقشی کلیدی در بهره‌مندی از خوابی آرام و عمیق ایفا می‌کند. به گفته آنها خوردن مواد غذایی تند قبل از خواب مانند سیر و فلفل و همچنین دیر شام خوردن، خواب را مختل می‌کند.

پزشکان 6 تا 8 ساعت خواب شبانه آرام را برای بهبود عملکرد مغز، حفظ طراوت پوست و شادابی چشم‌ها توصیه می‌کنند. همچنین آخرین وعده غذایی نباید بیش از 500 کالری انرژی داشته باشد و صرف شام سبک و کم چربی حوالی ساعت 7 بعد از ظهر توصیه می‌شود.

برای پیشگیری از بی‌خوابی یا بدخوابی از تمام گروه‌های غذایی به‌صورت متعادل و متنوعی در طول روز استفاده کنید؛ به‌خصوص مواد غذایی‌ای مثل ماست، شیر، ماهی، موز، خرما و انجیر که اگر به‌عنوان عصرانه خورده شوند به آرامش اعصاب کمک بیشتری می‌کنند. کاهو و سیب دارای ترکیبات آرام‌بخش هستند، از این رو توصیه می‌شود افراد قبل از خواب یک لیوان شیر با یک عدد سیب صرف کنند.