

## مواد غذایی فلفلی مخل خواب شبانه



افرادی که دچار عادات غذایی نادرست بوده و به وعده‌های غذایی خود به ویژه شام بی‌توجه هستند، در واقع خواب خوش شبانه را از خود سلب می‌کنند.

افرادی که دچار عادات غذایی نادرست بوده و به وعده‌های غذایی خود به ویژه شام بی‌توجه هستند، در واقع خواب خوش شبانه را از خود سلب می‌کنند.

محسن عابدینی‌نیا روانپزشک در گفتگو با باشگاه خبرنگاران گفت: داشتن خوابی آرام از جمله نیازهای اساسی انسان برای سلامتی جسم و روان است که البته بسیاری از مردم به دلیل عادات خود از داشتن خواب کافی و لذت بخش محروم هستند.

وی با اشاره به ارتباط نوع مواد غذایی مصرفی و وضعیت خواب، تاکید کرد: افرادی که دچار عادات غذایی نادرست بوده و به وعده‌های غذایی خود به ویژه شام بی‌توجه هستند، در واقع خواب خوش شبانه را از خود سلب می‌کنند.

عابدینی‌نیا تصریح کرد: در واقع نحوه و نوع غذا خوردن، نقش کلیدی در بهره مندی از یک خواب آرام و عمیق ایفا می‌کند.

وی با بیان این که مصرف مواد غذایی تند نظیر سیر و فلفل و دیر شام خوردن می‌تواند خوابیدن را با مشکلاتی مواجه کند اظهار داشت: بهتر است مواد غذایی تند و تیز قبل از خواب مصرف نشوند و وعده شام نیز حداقل یک ساعت قبل از خوابیدن مصرف شود.

عابدینی خاطر نشان کرد: مصرف مواد غذایی نفاخ نظیر حبوبات و کلم و هم چنین نوشابه‌های گازدار و کافئین قبل از خواب، ممکن است کیفیت خواب را کاهش دهد.