

کابوس‌های شبانه با عادات غذایی بد ارتباط

دارد؟

18 تیر 1404

مطالعه‌ای جدید به سرپرستی پروفیسور «توره نیلسن» از دانشگاه مونترال با بررسی بیش از ۱۰۰۰ دانشجو در کانادا، نشان می‌دهد که عواملی چون عادات غذایی، حساسیت‌های فردی به برخی مواد خوراکی و زمان خوردن غذا می‌توانند در کیفیت خواب شبانه و حتی کابوس دیدن نقش داشته باشند.

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، در این مطالعه که اخیراً در مجله «مرزهای روانشناسی» (Frontiers in Psychology) منتشر شد، حدود ۲۵ درصد از شرکت‌کنندگان گفتند که خوردن برخی غذاها پیش از خواب باعث بدتر شدن کیفیت خواب آن‌ها می‌شود. کمی بیش از ۲۰ درصد هم ادعا کردند که برخی غذاها خواب آن‌ها را بهبود می‌بخشد.

از میان افرادی که گزارش دادند پس از خوردن برخی غذاها بیشتر کابوس می‌بینند، ۳۱ درصد علت کابوس دیدن را مصرف دسرها و خوراکی‌های شیرین می‌دانستند، ۲۲ درصد لبنیات مانند پنیر، ۱۶ درصد گوشت و ۱۳ درصد غذاهای تند را عامل می‌دانستند.

در این میان شایع‌ترین وضعیت پزشکی که با کیفیت خواب مرتبط دانسته شد، مشکل تحمل نکردن لاکتوز بود. به طوری که از میان افرادی که باور داشتند رژیم غذایی‌شان باعث بیشتر کابوس دیدن می‌شود، ۳۰ درصد دچار مشکل عدم تحمل لاکتوز بودند.

نیلسن در بیانیه‌ای که همراه با این مطالعه منتشر شد، گفت: کابوس‌ها در افرادی که مشکل تحمل نکردن لاکتوز داشتند یا علائم گوارشی شدیدی داشتند که خوابشان را مختل می‌کرد، بدتر بود. این منطقی است؛ چون می‌دانیم سایر حس‌ها و دریافت‌های جسمانی هم می‌توانند بر رویا دیدن تاثیر بگذارند.

برای نمونه، یک فراتحلیل (مت‌آنالیز) در سال ۲۰۲۴ نشان داد که انواع تجربیات حسی از جمله صداها، بوها، نورهای چشمک‌زن، فشار فیزیکی و درد، هنگامی که فرد خواب است و این محرک‌ها به او داده می‌شود، می‌توانند وارد رویای او شوند.

متخصصان می‌گویند کابوس‌های مرتبط با غذا ممکن است به افسردگی و اضطراب هم مربوط باشند. علائمی مانند نفخ، دل‌پیچه و گاز ناشی از تحمل نکردن لاکتوز مستقیماً بر حس و حال روحی فرد اثر می‌گذارند که این تاثیر می‌تواند به خواب هم منتقل و باعث خواب بد دیدن شود.

این مقاله به مطالعه‌ای پیشین از نیلسن در سال ۲۰۰۵ هم اشاره می‌کند که نشان داده بود زمانی که گرفتگی‌های شکمی در شدیدترین حالت هستند مثلاً در دوران قاعدگی، رویاها از نظر حسی شدیدتر و با تعارض‌های بیشتری همراهند.

به گزارش ایندیندنت، برخی مطالعات قبلی نیز نشان داده‌اند شام دیروقت یا ریزه‌خواری تا قبل از خواب که معمولاً با عادت شب‌زنده‌داری مرتبط است، خود به‌تنهایی با افزایش کابوس دیدن ارتباط دارند.

از طرفی همه غذاها هم با کابوس و اختلال خواب مرتبط نیستند و برخی حتی ممکن است به بهبود خواب کمک کنند. تقریباً ۱۸ درصد از افرادی که به‌طور منظم میوه می‌خورند، از خواب بهتر خبر دادند. ۱۲ درصد از کسانی که سبزیجات زیادی مصرف می‌کردند و ۱۳ درصد از افرادی که دمنوش‌های گیاهی می‌نوشیدند نیز جزو این گروه بودند.

نیلسن و همکارانش اذعان می‌کنند که پژوهش کنونی آن‌ها، رابطه علت و معلولی را اثبات نمی‌کند و این امکان هم وجود دارد که این کابوس‌ها باشند که به عادات غذایی ناسالم منجر می‌شوند، نه برعکس. آن‌ها در مقاله خود می‌نویسند: جهت‌گیری علیت در بسیاری از مطالعات مربوط به غذا و خواب همچنان نامشخص باقی مانده است.

با این حال نیلسن معتقد است محدودیت‌های این پژوهش تازه، به هیچ‌وجه پرونده ارتباط غذا با خواب و رویا را نمی‌بندد و به تحقیقات بیشتری نیاز است. او می‌گوید: ما باید افرادی بیشتر از سنین و اقشار مختلف را مطالعه کنیم. همچنین به مطالعات تجربی نیاز داریم تا مشخص شود آیا افراد واقعاً می‌توانند اثر غذاهای خاص بر رویاهایشان را تشخیص دهند یا خیر. ما دوست داریم مطالعه‌ای انجام دهیم که در آن از افراد بخواهیم قبل از خواب محصولات لبنی مثل پنیر مصرف کنند یا یک غذای کنترل، تا ببینیم آیا این موضوع خواب یا رویای آن‌ها را تغییر می‌دهد یا خیر.