آیا شیر گرم واقعاً خواب را بهبود می‌بخشد؟

21 خرداد 1404

نوشیدن شیر قبل از خواب می‌تواند استرس را کاهش داده و خواب را بهبود ببخشد، اما انتخاب بین گرم و سرد به ترجیح شخصی و وضعیت گوارشی بستگی دارد.

در ادامه، اثرات نوشیدن شیر قبل از خواب (چه گرم و چه سرد) را بررسی می‌کنیم، مزایا و معایب آن را مقایسه می‌کنیم.
به گزارش مادران ودختران به نقل از همشهری آنلاین، در پایان یک روز طولانی، بسیاری از افراد به دنبال راهی برای آرامش و خوابی عمیق هستند. یکی از عادات قدیمی و محبوب، نوشیدن شیر قبل از خواب است که به‌ویژه با نسخه گرم آن شناخته می‌شود. اما آیا شیر گرم واقعاً استرس را کاهش می‌دهد و خواب را بهبود می‌بخشد؟ یا شاید شیر سرد گزینه بهتری باشد؟ این موضوع در بحث‌های روزمره و شبکه‌های اجتماعی حسابی داغ است، اما علم چه می‌گوید؟

در ادامه، اثرات نوشیدن شیر قبل از خواب (چه گرم و چه سرد) را بررسی می‌کنیم، مزایا و معایب آن را مقایسه می‌کنیم و تصمیم می‌گیریم که آیا باید آن را به رژیم شبانه خود اضافه کنیم یا نه.

شیر گرم در مقابل شیر سرد: کدام بهتر است؟

شیر گرم: دمای ملایم شیر (حدود ۴۰ـ۵۰ درجه سانتی‌گراد) می‌تواند اثر آرامش‌بخشی داشته باشد. طبق یک مقاله علمی، گرما به شل شدن عضلات و تحریک تولید ملاتونین (هورمون خواب) کمک می‌کند. تریپتوفان موجود در شیر هم با تبدیل شدن به سروتونین، استرس را کاهش می‌دهد.

شیر سرد: شیر سرد (۴–۱۰ درجه سانتی‌گراد) ممکن است برای برخی افراد، خنک‌کننده و تسکین‌دهنده باشد، اما مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۳ نشان می‌دهد که دمای پایین می‌تواند هضم را کُندتر کند و برای کسانی که معده حساسی دارند، ناراحتی ایجاد کند. با این حال، جذب تریپتوفان در دمای پایین کمتر تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

مقایسه: شیر گرم معمولاً برای خواب و کاهش استرس مؤثرتر است، اما شیر سرد برای افرادی که گرما را دوست ندارند، قابل قبول است، به شرطی که هضمشان مختل نشود.

اثرات کلی نوشیدن شیر قبل از خواب

کاهش استرس: تریپتوفان و کلسیم شیر به تولید سروتونین و آرامش ذهن کمک می‌کنند.
بهبود خواب: مطالعه‌ای در سال ۲۰۲۲ (PMC) نشان داد که شیر قبل از خواب، زمان به‌خواب‌رفتن را تا ۱۰ درصد کاهش می‌دهد.
احتمال ناراحتی گوارشی: برای افراد با عدم تحمل لاکتوز، شیر ممکن است نفخ یا سوءهاضمه ایجاد کند.

بخوریم یا نه؟

اگر می‌خواهید شب‌ها شیر بنوشید، ترجیحاً یک لیوان شیر گرم ۳۰ دقیقه قبل از خواب بخورید.

مزایا: اگر لاکتوز را تحمل می‌کنید، شیر (به‌ویژه گرم) می‌تواند خواب را عمیق‌تر و استرس را کمتر کند.
معایب: برای افراد با مشکلات گوارشی یا عدم تحمل لاکتوز، بهتر است از گزینه‌های گیاهی (مثل شیر بادام) استفاده شود.

منبع: healthline