

# تأثیر انتخاب غذا بر کیفیت خواب شبانه

## چیست؟

12 شهریور 1404

با توجه به اینکه تمام سیستم بدن همچون ارگان و سازمانی یکپارچه عمل می‌کند، بی‌شک غذاها می‌توانند از طریق تأثیرگذاری بر هورمون‌ها و آنزیم‌ها بر کیفیت و کمیت خواب تأثیرگذار باشند و این امر از طریق تحقیقات متعدد به اثبات رسیده است.

عطیه رزازی؛ رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین در خصوص ارتباط میان غذا و کیفیت خواب اظهار کرد: برای داشتن خواب بهتر باید از مصرف غذاهای سنگین و حجیم نزدیک به زمان خواب اجتناب کرد، در صورتی که فرد غذای پرکالری و سرشار از پروتئین مصرف کند به احتمال زیاد احساس خواب‌آلودگی می‌کند اما فعل و انفعالات زیاد دستگاه گوارش برای هضم غذا باعث کاهش کیفیت خواب خواهد شد.

وی بیان کرد: زمانی که کیفیت خواب کاهش یابد، فرد نمی‌تواند به راحتی و به صورت عمیق بخوابد و به دلیل و در چنین شرایطی، خواب فرد نمی‌تواند کیفیت مطلوبی داشته باش؛ بنابراین توصیه می‌شود که فاصله زمانی بین آخرین وعده غذایی و زمان خواب حداقل دو ساعت باشد و مقدار غذا متناسب با نیازهای فردی و با درصد کالری نرمال باشد.

این مسئول تصریح کرد: برخی مواد غذایی مانند غذاهای پرادویه، شور یا ترش می‌توانند منجر به پریشانی، خواب سبک، رفلکس معده شوند؛ افزودنی‌های زیاد به ویژه ترشی باعث فعال‌سازی سلول‌های مغزی شده و فرد احساس سرحالی و انرژی بیش از حد می‌کند که این وضعیت منجر به بیخوابی در فرد می‌شود.

وی با اشاره به مصرف غذاهای شیرین، گفت: مصرف زیاد قند به‌ویژه پس از شام، می‌تواند باعث افزایش سریع قند خون و سپس افت آن به دلیل ترشح انسولین شود، اگرچه برای افرادی که مشکل خاصی ندارند این مسئله معمولاً اختلالی ایجاد نمی‌کند، اما برای کسانی که بدنشان مقاومت به انسولین یا اختلالات هورمونی دارند، این وضعیت می‌تواند موجب افت قند خون در طول شب شود که برای سلامتی و حیات فرد مشکل‌ساز خواهد بود.

رزازی توصیه کرد: اگر فردی در نیمه شب احساس گرسنگی دارد، بهتر است قبل از خواب از مواد غذایی مانند لبنیات، شیر و ماست که قند آن‌ها به تدریج آزاد می‌شود، استفاده کند، پروتئین موجود در لبنیات باعث می‌شود فرد آرام و با کیفیت بالایی بخوابد و همچنین کمک می‌کند که قند در بدن به تدریج آزاد شود و از افت آن جلوگیری شود.

وی ادامه داد: در وعده غذایی پیش از خواب، مواد غذایی باید فاقد افزودنی‌های قند و چربی اضافی

باشند و به‌طور کلی باید غذایی ساده و با پروتئین متناسب مصرف شود تا فرد به راحتی بخوابد و از کابوس‌های شبانه رهایی یابد. افراد دچار اختلالات خواب می‌توانند نیم ساعت قبل از خواب یک لیوان شیر کم‌چرب مصرف کنند تا کیفیت خواب آن‌ها بهبود یابد.

رئیس گروه بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قزوین همچنین در خصوص مصرف چای و قهوه گفت: این نوشیدنی‌ها تأثیرات متفاوتی بر بدن افراد دارند، اما به‌طور کلی ترکیبات دارای کافئین می‌توانند خواب را مختل کنند.

وی در پایان تصریح کرد: مصرف چای و قهوه به‌ویژه بعد از شام و نزدیک به زمان خواب می‌تواند باعث رفلاکس و ترش‌شدگی معده شود، به همین دلیل توصیه می‌شود افراد از مصرف چای و قهوه قبل از خواب خودداری کنند و در صورتی که فرد در مهمانی است، بهتر است چای کم‌رنگی با فاصله زمانی از شام مصرف کند.

خبرنگار : مهسا گنجه‌فرد