

# چرا بعد از خوردن غذاهای چرب، دچار سردرد و خواب‌آلوده می‌شویم؟

3 خرداد 1405

یک متخصص قلب می‌گوید: اگر کسی همیشه بعد از مصرف غذاهای چرب دچار سردرد، خواب‌آلودگی شدید و تپش قلب می‌شود، بهتر است موضوع را جدی بگیرد و حتما وضعیت فشار خون، چربی خون و قند خون خود را بررسی کند.

آیا تا حالا برایتان پیش آمده که غذایی چرب بخورید و بلافاصله بعد از غذا دچار سردرد و سنگینی سر و خواب‌آلودگی شدید و بی‌حالی شوید؟ پزشکان می‌گویند بدن در برابر حجم بالای چربی، واکنش نشان می‌دهد. واکنشی که گاهی به شکل سردرد و سنگینی سر خود را بروز می‌دهد و گاهی هم با تپش قلب، بی‌حالی و افت تمرکز. و اگر این رفتار غذایی ادامه پیدا کند، تبعات زیادی برای سلامت خواهد داشت.

## وقتی بدن، انرژی خود را روی هضم می‌گذارد

دکتر مسعود هاشمی، متخصص بیماری‌های قلب و عروق درباره دلایل این موضوع می‌گوید: «وقتی غذای بسیار چرب مصرف می‌کنیم، بدن ناچار می‌شود انرژی و خون بیشتری را به سمت دستگاه گوارش بفرستد تا هضم غذا انجام شود. در بعضی افراد همین تغییرات باعث احساس خواب‌آلودگی، سنگینی سر و حتی سردرد می‌شود؛ به خصوص اگر فرد زمینه می‌گرن، فشار خون، چربی خون یا اختلالات متابولیک داشته باشد.»

هاشمی ادامه می‌دهد: «یکی از دلایل مهم این وضعیت، کند شدن روند هضم غذاست. چربی زیاد، معده را برای ساعت‌ها درگیر نگه می‌دارد و همین موضوع می‌تواند احساس پری، نفخ و سنگینی ایجاد کند. در کنار آن، غذاهای چرب معمولاً با حجم زیادی نمک، نوشابه یا کربوهیدرات‌های ساده مصرف می‌شوند؛ ترکیبی که ممکن است تعادل قند خون و مایعات بدن را به هم بزند و زمینه سردرد را فراهم کند.»

## فشار، قند و چربی خون‌تان را چک کنید



این متخصص بیماری‌های قلب و عروق تاکید می‌کند: «بدن معمولاً قبل از بروز بیماری‌های جدی، علامت می‌دهد. اگر یک فرد همیشه بعد از مصرف غذاهای چرب دچار سردرد، تپش قلب، خواب‌آلودگی شدید یا احساس ناخوشی می‌شود، بهتر است موضوع را جدی بگیرد و حتما وضعیت فشار خون، چربی خون و قند خون خود را بررسی کند. چون ممکن است به چربی خون یا فشار خون بالا یا دیابت مبتلا باشد و خودش نداند. یا ممکن است در مرحله پیش‌دیابت باشد و با انجام یک آزمایش خون بتواند مانع از ابتلای قطعی به دیابت شود.»

هاشمی می‌گوید: «اکثر مردم تصور می‌کنند فقط خوردن شیرینی‌جات می‌تواند آنها را دچار دیابت کند. در حالی که مصرف مداوم فست‌فودها، غذاهای سرخ‌کرده و چربی‌های ناسالم هم می‌تواند با ایجاد اضافه‌وزن و مقاومت به انسولین، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را افزایش دهد.»

هاشمی درباره تاثیر غذاهای چرب بر عملکرد رگ‌ها می‌گوید: «مصرف مداوم وعده‌های پرچرب می‌تواند برای چند ساعت عملکرد طبیعی دیواره رگ‌ها را مختل کند. این مسئله در افرادی که سابقه میگرن، فشار خون بالا یا بیماری‌های قلبی دارند، ممکن است شدیدتر خود را نشان دهد. اگر این حالت گاهی اتفاق بیفتد معمولاً خطرناک نیست، اما تکرار آن می‌تواند نشانه این باشد که بدن تحمل مناسبی در برابر رژیم غذایی پرچرب ندارد.»