

بهبود کیفیت خواب با عناب

8 اسفند 1400

[عناب](#) یکی از میوه‌های گرمسیری دارای خواص بی شمار است؛ این میوه بومی کشورهای آسیایی به ویژه چین، به طور گسترده برای تهیه انواع پیش غذاها و سالادها مورد استفاده قرار می‌گیرد. در کشورهای آسیایی از عناب در تولید انواع شکلات‌ها و دسر استفاده می‌شود.

فارغ از طعم دلنشین این میوه، کمتر کسی بر خواص سحرآمیز آن آشنایی دارد. تحقیقات نشان داده است عناب می‌تواند کیفیت خواب را بهبود بخشیده و باعث کاهش اضطراب و نگرانی شود. میوه خشک عناب دارای کالری کم و در عوض میزان بالایی از فیبر، ویتامین و مواد معدنی است. میزان بالای پتاسیم موجود در عناب نقشی مهم در کنترل ماهیچه‌ها و توانایی ایجاد آرامش در زمان خواب ایفا می‌کند. مطالعات روی حیوانات در محیط آزمایشگاهی نشان می‌دهد مصرف عناب به طور چشمگیری باعث بهبود الگوی خواب و تقویت سیستم عصبی، ایمنی و گوارشی می‌شود. دانشمندان چینی در تحقیقات خود روی موش‌ها مشاهده کردند «فلاونوئیدها» و «ساپونین‌ها» استخراج شده از عناب باعث کاهش بیداری و بی‌قراری شده و افزایش طول خواب را به همراه دارد. محققان می‌گویند: مصرف عناب یک روش طبیعی برای بهبود کیفیت خواب در افرادی است که از بی‌خوابی رنج می‌برند.

دانشمندان تحقیقات مشابهی روی تاثیرات مصرف عناب بر روی مغز انجام دادند. نتایج این تحقیقات نشان داد این میوه باعث ایجاد آرامش در بخش «هیپوکامپ» می‌شود. هیپوکامپ قسمتی از [دستگاه لیمبیک مغز](#) و مرکز یادگیری است که تحریک بیش از اندازه آن می‌تواند فرآیند به خواب رفتن را به تاخیر بیندازد.

در حقیقت «فلاونوئیدها» و «ساپونین‌ها» موجود در عناب باعث تاثیر آرامش بخش به بخش «هیپوکامپ» شده و به خوابی آرام و دلنشین در فرد کمک می‌کند؛ همچنین این دو ماده فیتوشیمیایی (ماده شیمیایی گیاهی) باعث طولانی‌تر شدن خواب و آرامش دستگاه عصبی مرکزی می‌شود. یکی از متخصصان در این باره می‌گوید: یکی از قدرتمندترین [خواص عناب](#) توانایی آن برای ایجاد آرامش در ذهن، کاهش فعالیت عصبی و کمک به القا و حفظ خواب در افراد است.

از دیگر خواص عناب می‌توان به کمک آن به هضم غذا در افرادی که از سندرم روده تحریک پذیر رنج می‌برند اشاره کرد. فیبر بالای موجود در عناب علاوه بر کمک به فرآیند گوارش، مانع از بروز یبوست می‌شود.