۹ خوراکی که دشمن خواب شما هستند

1 آبان 1404

یک متخصص تغذیه هشدار می‌دهد که برخی خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های رایج، اگر در ساعات پایانی شب مصرف شوند، می‌توانند کیفیت خواب را کاهش داده و موجب بی‌خوابی و خستگی صبحگاهی شوند.

به گزارش فرارو به نقل از ریل سیمپل، در دنیایی که ذهن انسان هر روز با صدها عامل استرس‌زا و مشغله‌های مختلف درگیر است، رسیدن به خوابی آرام و بی‌وقفه خود چالشی بزرگ به شمار می‌آید. اما آنچه بسیاری از افراد نادیده می‌گیرند، نقش مهم تغذیه در کیفیت خواب است. در واقع، آنچه در ساعات پایانی روز می‌خورید، می‌تواند تفاوتی چشمگیر میان خوابی آرام یا شبی پر از بی‌خوابی ایجاد کند.

بریانا رودریگز، متخصص تغذیه و مربی بدنسازی، فهرستی از مواد غذایی و نوشیدنی‌هایی را معرفی کرده است که می‌توانند باعث اختلال در خواب شوند. او تأکید می‌کند که مصرف وعده‌های غذایی سنگین در ساعات پایانی روز، فشار زیادی به دستگاه گوارش وارد می‌کند. رودریگز می‌گوید: «اگر پس از صرف شام سنگین به تخت بروید، روند گوارش به‌طور طبیعی کند می‌شود و به‌جای آنکه غذا به انرژی تبدیل شود، در بدن ذخیره می‌شود. این مسئله می‌تواند احساس ناراحتی ایجاد کرده و مانع از خواب راحت شود.»

به گفته او، افرادی که از مشکلات گوارشی مانند ریفلاکس معده رنج می‌برند، بیش از دیگران باید نسبت به این موضوع محتاط باشند. در ادامه، نگاهی داریم به ۹ خوراکی و نوشیدنی که بهتر است پیش از خواب از آن‌ها پرهیز کنید.

۱. غذاهای تند

اگر از طرفداران طعم‌های تند هستید، بد نیست بدانید که مصرف آن‌ها در ساعات پایانی شب می‌تواند دردسرساز شود. ادویه‌های تند احتمال بروز سوزش معده و سوءهاضمه را افزایش می‌دهند، مشکلاتی که هنگام دراز کشیدن شدت بیشتری می‌یابند و در نتیجه مانع از خواب عمیق می‌شوند. اگر علاقه زیادی به غذاهای تند دارید، بهتر است آن‌ها را در وعده ناهار یا ساعات ابتدایی روز مصرف کنید تا دستگاه گوارش زمان کافی برای هضم داشته باشد.

۲. الکل

هرچند الکل ممکن است باعث شود سریع‌تر به خواب بروید، اما در ادامه، چرخه خواب را مختل می‌کند و مانع از خواب عمیق می‌شود. نتیجه آن است که فرد صبح با احساس خستگی و بی‌حالی از خواب بیدار می‌شود. رودریگز توصیه می‌کند به جای نوشیدنی الکلی، از دمنوش‌های آرام‌بخش مانند بابونه استفاده کنید.

۳. قهوه

قهوه یکی از اصلی‌ترین منابع کافئین است و مصرف آن در ساعات پایانی روز می‌تواند مانع از ترشح هورمون ملاتونین و در نتیجه، خواب‌آلودگی شود. حتی اگر نسبت به کافئین حساسیت زیادی ندارید، بهتر است حداقل شش ساعت پیش از خواب از نوشیدن قهوه خودداری کنید. رودریگز پیشنهاد می‌کند برای افزایش تمرکز در ساعات عصر به جای قهوه از چای سبز یا آب گازدار استفاده شود.

۴. شکلات تلخ

اگرچه شکلات تلخ گزینه سالم‌تری نسبت به شکلات‌های شیری یا سفید محسوب می‌شود، اما نباید فراموش کرد که این نوع شکلات نیز حاوی مقدار قابل‌توجهی کافئین است. مصرف آن در ساعات نزدیک به خواب، درست مانند قهوه، می‌تواند فعالیت سیستم عصبی را تحریک کرده و مانع از استراحت مغز شود. بنابراین اگر میل به خوردن شکلات دارید، بهتر است آن را چند ساعت پیش از خواب میل کنید.

۵. پیتزا

پیتزا بدون شک یکی از محبوب‌ترین غذاهاست، اما رودریگز هشدار می‌دهد که این غذا نیز دشمن خواب شبانه است. سس گوجه‌فرنگی موجود در پیتزا خاصیتی اسیدی دارد که می‌تواند باعث ناراحتی معده و سوزش شود. اگر به پیتزا فلفل قرمز یا ادویه‌های تند اضافه کنید، ترکیب اسید و ادویه به‌راحتی باعث سوءهاضمه می‌شود. بهترین راهکار این است که پیتزا را در وعده ناهار میل کنید تا بدن زمان کافی برای هضم داشته باشد.

۶. نوشابه

نوشابه‌ها سرشار از قند و کالری بی‌ارزش هستند. مصرف آن‌ها در شب باعث می‌شود متابولیسم بدن کاهش یابد و کالری اضافی به جای سوزانده شدن، ذخیره شود. علاوه بر این، بسیاری از نوشابه‌ها حاوی کافئین‌اند که مانند قهوه مانع از خواب‌آلودگی می‌شود.

۷. گوشت‌های فرآوری‌شده و پنیرها

گوشت‌های خشک‌شده و پنیرها منبع پنهانی از تیرامین هستند؛ نوعی اسید آمینه که فعالیت مغزی را افزایش می‌دهد و باعث احساس بیداری و انرژی کاذب می‌شود. مصرف این مواد در ساعات اولیه روز بهتر است تا بدن در شب بتواند آرام شود.

۸. غذاهای چرب و شیرین

مطالعات متعددی نشان داده‌اند که رژیم غذایی سرشار از چربی و قند می‌تواند کیفیت خواب را کاهش دهد. این نوع خوراکی‌ها نه تنها هضم دشوارتری دارند، بلکه باعث افزایش قند خون و بی‌قراری می‌شوند. رودریگز توصیه می‌کند برای وعده شام از غذاهای کم‌چرب و سرشار از پروتئین استفاده شود تا بدن سریع‌تر به خواب فرو رود.

۹. مرکبات

مرکبات مانند پرتقال، گریپ‌فروت و لیمو سرشار از ویتامین سی هستند، اما خاصیت ادرارآوری طبیعی نیز دارند. اگر این میوه‌ها را پیش از خواب مصرف کنید، احتمال دارد نیمه‌شب بارها برای رفتن به دستشویی از خواب بیدار شوید. بهتر است مصرف مرکبات را به ساعات روز موکول کنید تا خواب شبانه دچار وقفه نشود.