اگر خواب کافی نداشته باشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

15 فروردین 1403

برخی افراد دیرتر از دیگران به رختخواب می‌روند و تمایل دارند تا پاسی از شب بیدار بمانند. این افراد که به «جغد شب» معروف هستند، معمولا جوان‌ترند در حالی که مسن‌ترها ترجیح می‌دهند شب‌ها زودتر بخوابند. اما آیا دیر خوابیدن ضرر دارد؟

برخی از دلایل اختلال خواب عبارتند از استرس و اضطراب، ناراحتی یا درد، اختلالات محیطی مانند سروصدا، حرکت و دمای خیلی گرم یا خیلی سرد.

چقدر باید بخوابیم و اگر خواب کافی نداشته باشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟

دکتر «برین ماینر»، متخصص خواب به یاهولایف می‌گوید: اغلب مردم به اندازه کافی نمی‌خوابند. او بر هفت تا ۹ ساعت خواب برای بزرگسالان جوان و هفت تا هشت ساعت خواب برای بزرگسالان مسن‌تر تاکید می‌کند.

ماینر می‌گوید که اگر کسی به طور متوسط کمتر از هفت ساعت می‌خوابد، احتمالا خواب کافی ندارد.

به گفته «ترینا ال. کوئلار»، رئیس تحقیق و توسعه و معاون زیست‌شناسی شرکت بیوتکنولوژی تالی هلت (Tally Health) فقط هفت ساعت چشم بسته بودن کافی نیست و کیفیت خواب هم به اندازه کمیت آن مهم است.

به گفته او، هفت ساعت خواب هم اگر با استراحت کامل همراه نباشد، کافی نیست. هم کیفیت و هم کمیت خواب به طور قابل‌توجهی بر سلامتی تاثیر می‌گذارد و خطر ابتلا به انواع بیماری‌های مزمن از جمله دیابت، فشار خون بالا، سکته مغزی، بیماری‌های قلبی و برخی سرطان‌ها را افزایش می‌دهد و با برخی موارد مرگ‌ومیر هم در ارتباط است.

به گزارش ایندیپندنت، برخی کارشناسان از تاثیر کم‌خوابی بر افزایش وزن هم خبر می‌دهند. به گفته متخصصان، کم‌خوابی باعث می‌شود هورمون‌های سیری در بدن کاهش یابد و به دنبال آن هورمون‌هایی مرتبط احساس با گرسنگی را افزایش می‌دهد. کمبود خواب همچنین با فشار خون بالا و کنترل ضعیف‌تر قند خون نیز مرتبط است.

آیا دیروقت خوابیدن مشکل‌ساز است؟

احتمالا بله؛ اما این بیشتر به کیفیت آن خواب دیروقت بستگی دارد. به گفته کوئلار، اگر دیر به خواب رفتن مانع خواب کافی شود، نگران‌کننده است اما اگر خواب باکیفیت در مدت زمان توصیه‌شده تامین

شود، جای نگرانی نیست.

او می‌گوید: مدت زمان خواب، کیفیت خواب و پایبند بودن به یک برنامه منظم برای خواب مهم‌تر از ساعت خوابیدن است. به عبارت دیگر، بیدار ماندن تا نیمه‌شب یا حتی دیرتر مادامی که حداقل هفت ساعت بخوابید، کم نخوابید یا دچار اختلال خواب نشوید، لزوما مشکلی ایجاد نمی‌کند.

ماینر در این باره به چرخه شبانه‌روزی بدن اشاره می‌کند. به گفته او، این ساعت داخلی بدن است که زمان بیداری و خواب‌آلودگی را تنظیم می‌کند. اگر هنگامی که خسته یا آماده خوابیم برای بیدار ماندن به منظور انجام دادن کاری یا فعالیت اجتماعی به خودمان فشار بیاوریم، احتمالا خود را در معرض پیامدهای ناخوشایند آن بر سلامتی قرار خواهیم داد.

ریتم شبانه‌روزی همه شبیه هم نیست. بعضی‌ها سحرخیزند و شب‌ها هم زودتر می‌خوابند اما برخی دیرتر به رختخواب می‌روند. بنابراین خواب به میزان توصیه‌شده و کیفیت آن است که بسیار اهمیت دارد.

چند ماده غذایی برای بهبود کیفیت خواب

– میوه‌های مفید برای استراحت طولانی

«سل هنوی»، متخصص تغذیه یورک‌تست توضیح می‌دهد غذاهای گیاهی از مواد مغذی کلیدی و

ملاتونین (هورمون خواب‌آور) که چرخه خواب و بیداری بدن ما را کنترل می‌کند، سرشارند. این مواد برای خواب مفیدند زیرا الگوی خواب را تنظیم می‌کنند و کیفیت و کمیت آن را بهبود می‌بخشند.

تلاش کنید این مواد غذایی خاص را در رژیم غذایی‌تان بگنجانید تا خواب خوبی داشته باشید: گیلاس، آناناس، کیوی و موز، به ویژه خوب است موز را به رژیم غذایی خود بیفزایید تا خوابتان را بهبود بخشد. موز سرشار از ویتامین ب ۶، پتاسیم و منیزیم است که به آرام کردن عضلات تحت فشار زیاد کمک می‌کند.

– تقویت خواب با خوردن برنج و ماهی قزل‌آلا

غذاهای دریایی و غلات از امگا ۳ که می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند، سرشارند. این خوراکی‌ها نه تنها کمک می‌کند به محض سر گذاشتن بر بالش راحت‌تر بخوابید بلکه می‌تواند عملکرد و تمرکز را در طول روز نیز بهبود بخشد.

همچنین جو دوسر منبع غنی امگا ۳ است که مقداری مفید از اسیدهای چرب را دارد.

چه مدت قبل از خواب غذا بخوریم؟

به گفته هنوی، ایجاد محیط و مقدمات مناسب برای داشتن خواب خوب به اندازه انتخاب رژیم غذایی سالم، مهم است. خوردن شام درست قبل از خواب به ویژه اگر در گرسنه‌ترین حالت باشید ممکن است فکر خوبی بنظر برسد اما در نظر داشته باشید که فرآیند هضم غذا به طور متوسط سه ساعت طول می‌کشد و باید این مدت سپری شود تا بدن فرد بتواند احساس آرامش کند و برای خوابیدن آماده شود.