

این ۴ کار را در شب انجام ندهید تا سالم بمانید

24 اردیبهشت 1404

چگونه پس از یک روز خسته کننده کاری خود را حالت رخوت و خستگی و کسالت در می آورید؟ با یک میان وعده آخر شب، پیمایش در گوشی هوشمند یا تماشای برنامه مورد علاقه تان؟ این روالها ممکن است بی ضرر به نظر برسند، اما می توانند بدون اینکه حس کنید و در سکوت کامل سلامت شما را خراب کنند.

دکتر سائوراب ستی، متخصص گوارش که در دانشگاه های هاروارد و استنفورد تحصیلات خود را به انجام رسانده، چهار کار و تفریحی را که در شب از آنها اجتناب می کند، با مخاطبان خود به اشتراک گذاشته است.

به گزارش تایمز آف ایندیا، دکتر ستی، در ویدئویی که در اینستاگرام به اشتراک گذاشته شده، می گوید: بیشتر مردم متوجه نیستند که کاری که در شب انجام می دهند به طور مستقیم بر هضم غذا و کیفیت خوابشان تاثیر می گذارد.

نخوردن وعده های غذایی سنگین در شب

دکتر ستی می گوید: از خوردن وعده های غذایی سنگین نزدیک به خواب پرهیز می کند. مصرف وعده های غذایی حجیم یا غنی قبل از خواب واقعا برای روده شما مفید نیست. او می افزاید: این شیوه غذا خوردن هضم را مختل می کند، انسولین را افزایش می دهد و کیفیت خواب را به هم می زند. من باید شام را حداقل دو تا سه ساعت قبل از خواب تمام کنم. چندین مطالعه همچنین نشان می دهد که غذا خوردن در اواخر شب ممکن است به ریفلاکس اسید معده و مشکلات متابولیک کمک کند.

اجتناب از مصرف کافئین در اواخر روز



این متخصص گوارش از مصرف کافئین در اواخر روز اجتناب می کند. چرا که خواب را مختل می کند. دکتر ستی در این باره توضیح می دهد: : کافئین تقریباً ۵ تا ۶ ساعت در بدن عمر می کند. بنابراین برای جلوگیری از اختلال خواب، حداقل شش ساعت قبل از خواب از مصرف چای یا قهوه پرهیز می کنم. مطالعات تایید می کنند که مصرف کافئین حتی شش ساعت قبل از خواب می تواند طول و کیفیت خواب را کاهش دهد و همچنین بر انرژی و تمرکز روز بعد تاثیر بگذارد.

اجتناب از دیدن و پیمایش صفحه نمایشگر

مورد بعدی در لیست سیاه این پزشک پیمایش در گوشی هوشمند است. دکتر ستی قبل از خواب از پیمایش تلفن بی پایان خودداری می‌کند. نور آبی ساطع شده از صفحه نمایش، تولید ملاتونین را که هورمونی حیاتی برای تنظیم خواب است، سرکوب می‌کند. خوابیدن را سخت تر می‌کند.

دکتر می‌گوید: من باید تلفنم را یک ساعت قبل از خواب کنار بگذارم. خواب برای سلامت روحی و جسمی ما حیاتی است. یک مطالعه اخیر نشان داد که افزایش یک ساعت زمان استفاده از صفحه نمایش بعد از خواب، احتمال بروز علائم بی خوابی را تا ۵۹ درصد افزایش می‌دهد و مدت زمان خواب را ۲۴ دقیقه کاهش می‌دهد.

این محقق می‌افزاید: اگر در به خواب رفتن مشکل دارید. زمان استفاده از صفحه نمایش ممکن است یکی از مقصران این اتفاق باشد، سعی کنید استفاده از صفحه نمایشگر را در رختخواب کاهش دهید، در حالت ایده آل حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل از خواب به صفحه نمایشگر تلفن هوشمند نگاه نکنید. اگر از صفحه نمایش استفاده می‌کنید، اعلان‌ها را غیرفعال کنید تا اختلالات خواب‌تان در طول شب به حداقل برسد.

راه‌هایی برای کنترل استرس پیدا کنید

ستی مدیریت استرس را قبل از خواب در اولویت قرار می‌دهد. به گفته وی، استرس روانی برابر است با سلامت ضعیف روده. او بر ارتباط روده و مغز تأکید می‌کند. او برای آرام شدن، تنفس عمیق و یوگا نیدرا، یک تکنیک مدیتیشن هدایت شده که سیستم عصبی را آرام می‌کند، تمرین می‌کند. استرس مزمن با اختلالات گوارشی و اختلالات خواب مرتبط است.

آرش نهاوندی