

خواب سبک یا سنگین؟ کدام نوع خواب برای بدن بهتر است؟

17 آبان 1404

خواب سبک و خواب سنگین هر دو برای سلامت بدن ضروری‌اند. خواب سبک بدن را آرام می‌کند و خواب سنگین آن را بازسازی می‌کند.

بسیاری از مردم هنوز نمی‌دانند که تفاوت میان «خواب سبک» و «خواب سنگین» چیست و هرکدام چه نقشی در بدن دارند. کارشناسان می‌گویند بدن انسان برای عملکرد طبیعی به ترکیب متعادلی از هر دو نوع خواب نیاز دارد.

تفاوت خواب سبک و سنگین

به گفته متخصصان، خواب سبک معمولاً در ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نخست خواب شبانه اتفاق می‌افتد. در این مرحله، مغز هنوز فعال است و فرد به راحتی با صدا یا نور بیدار می‌شود. ضربان قلب و دمای بدن کاهش پیدا می‌کند و بدن وارد فاز آرامش اولیه می‌شود. در مقابل، خواب سنگین یا عمیق در ساعات بعدی شب، به ویژه بین دو تا چهار بامداد رخ می‌دهد. در این زمان، فعالیت مغز به حداقل می‌رسد و بدن در حالت بازسازی قرار دارد. در مرحله خواب سنگین، هورمون رشد ترشح می‌شود و سلول‌ها برای ترمیم و تقویت آماده می‌شوند.



نقش خواب در سلامت بدن

دکتر نیلوفر رستگار، کارشناس اختلالات خواب، می‌گوید: «بدن انسان به هر دو نوع خواب نیاز دارد. حدود نیمی از خواب شبانه باید سبک و حدود یک‌چهارم آن سنگین باشد. اگر این تعادل به هم بخورد، فرد در طول روز احساس خستگی و کاهش تمرکز خواهد داشت.» پژوهش‌های جدید در مجله Sleep Health نیز نشان می‌دهد خواب سنگین نقش مهمی در تقویت سیستم

ایمنی و پاکسازی مواد زائد مغز دارد؛ فرآیندی که در پیشگیری از بیماری‌های عصبی مانند آلزایمر مؤثر است.

وقتی خواب سنگین کافی نیست

کمبود خواب سنگین باعث بروز نشانه‌هایی می‌شود که بسیاری از افراد آن را تجربه می‌کنند:

- بیدار شدن‌های مکرر در طول شب
- خستگی مداوم صبحگاهی
- کاهش تمرکز و نوسان خلق
- خوابیدن طولانی اما بدون احساس سرحالی

متخصصان می‌گویند این علائم نشان‌دهنده‌ی آن است که مغز زمان کافی برای بازیابی انرژی نداشته است.

راهکارهایی برای بهبود کیفیت خواب

برای داشتن خواب عمیق‌تر و باکیفیت‌تر، کارشناسان توصیه می‌کنند:

- هر شب در ساعت مشخصی بخوابید و بیدار شوید.
- حداقل نیم ساعت پیش از خواب از تلفن همراه و تلویزیون دوری کنید.
- از مصرف غذاهای سنگین یا کافئین در ساعات پایانی شب خودداری کنید.
- اتاق خواب را خنک، تاریک و آرام نگه دارید (دمای ۱۸ تا ۲۰ درجه سانتی‌گراد مناسب است).
- ورزش سبک عصرگاهی مانند پیاده‌روی به بهبود خواب کمک می‌کند.

خواب سبک و خواب سنگین هر دو برای سلامت بدن ضروری‌اند. خواب سبک بدن را آرام می‌کند و خواب سنگین آن را بازسازی می‌کند. متخصصان تأکید می‌کنند که کیفیت خواب از مدت آن مهم‌تر است و حفظ تعادل میان این دو نوع خواب، یکی از رموز مهم سلامت جسم و روان در زندگی روزمره است.