

عوامل اختلال خواب شبانه را بشناسید

30 شهریور 1404

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله گفت: مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار و بی‌توجهی به زمان‌بندی وعده‌های غذایی می‌تواند خواب شبانه را مختل کند.

دکتر سعید هادی، متخصص تغذیه و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله گفت: مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای پررنگ، قهوه، شکلات و نوشابه در ساعات پایانی روز می‌تواند تأثیر منفی بر کیفیت خواب داشته باشد. نوشابه نیز از جمله مواردی است که به دلیل داشتن کافئین، باید در ساعات نزدیک به خواب محدود شود.

وی با تأکید بر نقش تغذیه مناسب در بهبود خواب شبانه ادامه داد: آداب تغذیه‌ای صحیح، از جمله زمان‌بندی مناسب وعده‌ها، اهمیت زیادی دارد. نباید بلافاصله پس از صرف شام به رختخواب رفت، زیرا این کار می‌تواند خواب نامطلوبی ایجاد کند. کیفیت خواب فقط به خوابیدن محدود نمی‌شود، بلکه باید خواب عمیق و مؤثر باشد.

هادی در ادامه بیان کرد: حداقل دو تا سه ساعت فاصله بین شام و خواب توصیه می‌شود تا دستگاه گوارش فرصت کافی برای هضم غذا داشته باشد. اگر همزمان با فعالیت گوارشی بخواهیم بخوابیم، بدن دچار اختلال عملکرد می‌شود. اندام‌های بدن نیاز به استراحت دارند و نباید با تغذیه نامنظم آن‌ها را تحت فشار قرار داد.

این متخصص تغذیه در مصاحبه با رادیو گفتگو همچنین به برخی عادات غذایی نادرست اشاره کرد و گفت: مصرف همزمان غذاهای جامد و مایع، نوشیدن آب وسط غذا، یا خوردن میوه همراه با وعده غذایی از جمله رفتارهای اشتباه تغذیه‌ای هستند که می‌توانند عملکرد گوارش را مختل کرده و در نهایت بر کیفیت خواب تأثیر بگذارند.