

آیا تغذیه سالم در خوابی راحت و عمیق نقش دارد؟

پس از یک روز کاری پر مشغله و پرهیاهو، خواب بهترین فرصت برای استراحت و بازیافتن توان جسمانی است. اما خواب فقط زمانی برای استراحت نیست بلکه فرایندی است که با اتفاقاتی که در هر مرحله آن روی می‌دهد، اهمیت زیادی در حفظ عملکرد و سلامتی بدن دارد. کمیت و کیفیت خواب، هر دو اهمیت دارند. خواب عمیق و راحت، در عملکرد روزانه از قبیل درست فکر کردن، پاسخ سریع، یادگیری، به یاد آوردن، تصمیم‌گیری و خلق و خو بسیار موثر است. کاهش حتی یک ساعت از خواب معمول هر فرد، می‌تواند منجر به کاهش تمرکز، افزایش تحریک‌پذیری و عدم برقراری ارتباط موثر با سایر افراد شود. خواب در سلامتی انسان نیز نقش دارد و مطالعات نشان می‌دهند که کم خوابی یا بد خوابی خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، دیابت، پرفشاری خون و افسردگی را افزایش داده و خطر ابتلا به چاقی را بالا می‌برد.

عوامل متعددی روی خواب اثر می‌گذارند که از میان آن‌ها، غذا و تغذیه سالم اهمیت ویژه‌ای دارند. رعایت نکات تغذیه‌ای زیر می‌توانند در ایجاد و حفظ خوابی آرام و شیرین موثر باشند:

۱. زمان مصرف وعده غذایی شام و قبل از خواب باید مورد توجه قرار گیرد. دستگاه گوارش انسان ۲ ساعت زمان لازم دارد که غذا را هضم کند و این در حالی است که خوابیدن با معده پر، می‌تواند سبب اختلال در خواب شود. بنابراین باید از مصرف غذا نزدیک به ساعت خواب (حداقل ۲ ساعت) پرهیز شود. بهتر است که شام حداقل ۴ ساعت قبل از خواب مصرف شود.

۲. محتوای غذاها در وعده غذایی شام و قبل از خواب نیز ارتباط نزدیکی با کیفیت خواب دارند. نباید از غذاهای حجیم و پر چرب مانند غذاهای سرخ شده، آبگوشت، غذاهای آماده (فست فود) در وعده شام استفاده گردد. وعده غذایی شام بهتر است حاوی کربوهیدرات پیچیده شامل گندم، برنج، نان و یا سیب زمینی باشد چرا که مطالعات نشان می‌دهند که مصرف این قبیل مواد غذایی ۴ ساعت قبل از خواب می‌توانند در کوتاه شدن زمان به خواب رفتن موثر باشند. همچنین بهتر است که بین وعده غذایی شام و قبل از خواب از مصرف کربوهیدرات ساده شامل قند و شکر جلوگیری شود.

۳. بهتر است که غذاهای پر ادویه در وعده شام مصرف نگردند. ادویه موجب افزایش متابولیسم بدن شده و موجب اختلال در خواب می‌گردد.

۴. از مصرف کافئین قبل از خواب باید پرهیز شود و بهتر است که مصرف آن در طی روز نیز محدود گردد. کافئین ماده‌ای محرک است که سبب افزایش هوشیاری و در نتیجه بی‌خوابی می‌شود. این ماده در قهوه، شکلات، نوشابه‌های کولادار و

نوشیدنی‌های انرژی زا وجود دارد . ۳-۵ ساعت طول می‌کشد که کافئین و اثرات آن در بدن از بین رود و این ترکیب حتی تا ۱۲ ساعت در بدن برخی از افراد می‌تواند باقی بماند.

۵. یک ساعت قبل از خواب، بهتر است آب و مایعات مصرف نگردند.

۶. افزایش مصرف غذاهای حاوی تریپتوفان، به بهبود خواب بسیار کمک می‌کند. تریپتوفان اسید آمینه‌ای است که در بدن به هورمون‌هایی که در ایجاد خواب موثرند، تبدیل می‌شود. شیر، ماست، دوغ، کفیر، گوشت بوقلمون، غلات، حبوبات، مغزداغها، موز، سبزیجات به خصوص اسفناج و کاهو حاوی این اسید آمینه هستند که مصرف آن‌ها حداقل ۲ ساعت قبل از خواب توصیه می‌شود. شیر موز و شیر عسل دو ماده غذایی مناسب برای وعده قبل از خواب هستند که به بهبود خواب نیز کمک می‌کنند.

۷. مصرف برخی از مکمل‌های غذایی از جمله ویتامین‌های گروه ب (B)، ویتامین ث (C) ، کلسیم (Ca)، منیزیم (Mg)، روی (Zn) و یا مولتی ویتامین‌های حاوی این ویتامین‌ها و مواد معدنی، می‌توانند در ایجاد خواب راحت موثر باشند. این ترکیبات به خصوص در افرادی که نیازهای تغذیه‌ای خود را از طریق برنامه غذایی نمی‌توانند تامین کنند، می‌تواند کمک کننده باشد.

۸. کمبود آهن می‌تواند موجب بد خوابی گردد و در افرادی که دچار کمبود آهن هستند، مکمل آهن به عنوان روشی جهت بهبود خواب باید مورد توجه قرار گیرد.

۹. رعایت رفتارهای غذایی مناسب اهمیت خاص دارند. به این معنی که داشتن یک برنامه غذایی سالم، منظم و زمان‌بندی شده با توجه به شغل و حرفه فرد، عدم گرفتن رژیم‌های غذایی غیر اصولی و طولانی مدت و به طور کلی داشتن یک برنامه غذایی حاوی میوه و سبزی‌های زیاد و غلات تصفیه نشده در تامین نیازهای تغذیه‌ای و در نتیجه داشتن خوابی آرام موثرند.

نگارنده: نازنین مصلحی