

10 خوراکی که باعث بد خوابی می شوند

خواب چیست ؟

خواب فرایندی طبیعی است که بطور منظم در هر بیست و چهار ساعت اتفاق می افتد و در آن حالت انسان، ناهشیار و نسبت به اتفاقات اطراف خود نا آگاه است.

خواب دو نوع عمده دارد:

الف: خواب با حرکت سریع چشم ها

که سرتاسر شب چند بار اتفاق می افتند و ما طی آنها خواب می بینیم. در این نوع خواب که حدوداً یک پنجم زمان خوابیدن را به خود اختصاص میدهد مغز بسیار فعال بوده و ماهیچه‌های بدن در حال استراحت هستند و چشمها به سرعت به چپ و راست حرکت می کنند.

ب: خواب بدون حرکت سریع چشم ها

در این حالت مغز آرام بوده ولیکن بدن حرکت میکند در این هنگام هورمونها آزاد شده و وارد سیستم گردش خون می شوند و بدن به ترمیم خستگی ها و فرسودگیهای حاصل از فعالیت‌های روزانه می پردازد.

این نوع خواب دارای چهار مرحله است:

یک) مرحله پیش از به خواب رفتن

در این مرحله عضلات آرام میگیرند، ضربان قلب کند شده و دمای بدن کاهش می یابد.

دو) خواب سبک

در این مرحله هنوز میشود به سادگی و بدون احساس گیجی از خواب بیدار شد.

سه) موج آهسته

در این مرحله فشار خون کم میشود، ممکن است در خواب صحبت کنیم یا راه برویم.

چهار) خواب عمیق با موج آهسته

در این حالت از خواب بیدار کردن ما خیلی سخت است و در صورت وقوع احساس گیجی خواهیم کرد.

جابجایی بین مراحل یک و دو در خواب شبانه حدود پنج بار اتفاق می افتد و هر چه به صبح نزدیکتر شویم میزان خواب دیدن ما افزایش می یابد. در جریان یک خواب طبیعی تقریباً هر دو ساعت یک بار به مدت یک یا دو دقیقه بیدار می شویم ولی معمولاً آن را بیاد نمی آوریم ولی اگر در این حالت از قبل دلشوره داشته باشیم یا در اطراف ما سرو صدا باشد یا همسر ما خروپف کند، احتمالش بیشتر است که این دوره های بیداری را به یاد آوریم.

چقدر به خواب نیاز داریم؟

پاسخ این سوال عمدتاً بستگی به سن ما دارد.

- نوزادان روزانه حدود هفده ساعت میخوابند
- کودکان بزرگتر تنها به نه یا ده ساعت خواب شبانه نیاز دارند
- اغلب افراد بالغ نیازمند هفت یا هشت ساعت خواب شبانه هستند

افراد مسن تر هم به همین مقدار خواب نیاز دارند ، اما اغلب ممکن است فقط یک دوره خواب عمیق شبانه در طی سه تا چهار ساعت اول داشته و پس از آن ممکن است آسان تر از خواب بیدار شوند بعلاوه، تمایل به خواب دیدن با افزایش سن کاهش می یابد، همچنین افراد همسن در شرایط یکسانی به سر نمی برند و با هم تفاوت دارند.

اغلب افراد به هفت یا هشت ساعت خواب نیاز دارند اما افرادی هم هستند که با سه تا چهار ساعت خواب شبانه سر میکنند. خوابیدن شبانه بطور منظم و بیش از هفت یا هشت ساعت، مفید نخواهد بود .

دوره های کوتاه مدت بیداری بسیار بیشتر از آنچه واقعا هستند حس می شوند بنا براین به سادگی ممکن است احساس کنیم کمتر از میزان واقعی خواب بوده ایم.

اگر نخوابیم چه می شود؟

اگر نتوانیم بخوابیم نگران می شویم، اگر بی خوابی گهگاهی اتفاق بیفتد روز بعدش احساس خستگی خواهیم داشت اما در این حالت آسیبی به سلامتی جسمی و روانی ما وارد نمی شود اما پس از چند شب بیخوابی به تدریج متوجه خواهید شد:

- تمام مدت خسته هستید
- در طی روز چرتتان میگیرد
- تمرکز فکری برایتان سخت میشود
- تصمیم گیری برایتان مشکل میشود
- شروع به احساس افسردگی می کنید

اگر با ماشین آلات سنگین کار می کنید یا در حال رانندگی باشید این میتواند بسیار خطرناک باشد. سالانه مرگ و میر فراوانی به دلیل به خواب رفتن افراد حین رانندگی اتفاق می افتد.

- فقدان خواب همچنین میتواند ما را در مقابل فشار خون بالا، چاقی و دیابت آسیب پذیر سازد.

بدن برای استراحت و تجدید قوا به خواب کافی و راحت نیاز دارد. افرادی که شبها خوب نمی خوابند در طول روز انرژی کافی ندارند، مدام احساس خستگی و کسالت می کنند و این امر بر خلق و خوی آنها تأثیر می گذارد. عوامل متعددی در ایجاد اختلال در خواب شبانه دخیل هستند که یکی از آنها تغذیه نامناسب در ساعات آخر شب و درست هنگام خواب است. برخی مواد غذایی که در وعده شام یا کمی پیش از خوابیدن مصرف می کنید، باعث می شوند مدتی طولانی در رختخواب غلت بزنید یا مدت کوتاهی پس از خوابیدن، از خواب بپرید.

در این مقاله به 10 خوراکی که خواب شما را مختل می کند و بهترین زمان مصرف آنها اشاره شده است.

۱. گریپ فروت

گریپ فروت مزه‌ی ترش مطبوعی دارد و سرشار از ویتامین‌ها و مواد مغذی است، اما به شدت اسیدی است. مصرف این میوه قبل از خواب باعث سوزش سردل می‌شود و خواب راحت را مختل می‌کند. بهترین زمان مصرف این میوه صبح است.

۲. کرفس

مصرف کرفس و همه‌ی انواع مواد غذایی که بخش اعظم آنها را آب تشکیل می‌دهد (مانند خیار، هندوانه و تربچه) در ساعات پایانی شب توصیه نمی‌شود. این مواد غذایی، مواد دیورتیک طبیعی هستند و سبب پُر شدن مثانه در اواسط شب می‌شوند که می‌تواند از خواب بیدارتان کند. یک یا دو ساعت قبل از خواب این مواد غذایی را مصرف نکنید.

۳. گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی سرشار از تیرامین است. تیرامین نوعی اسیدآمین است که سبب می‌شود مغز هورمون نوراپی‌نفرین ترشح کند. این هورمون نوعی محرک است که سبب افزایش فعالیت مغز و تأخیر در خواب می‌شود. سایر غذاهای غنی از تیرامین عبارتند از بادمجان، سس سویا و برخی از انواع پنیر مانند پنیر بری (پنیر فرانسوی). بهتر است گوجه‌فرنگی و مواد غذایی حاوی تیرامین را در ساعات پایانی شب یا قبل از خواب مصرف نکنید.

۴. پنیر پیتزا

غذاهای چرب و سرخ‌شده دیرهضم هستند و باعث اختلال در خواب می‌شوند. به گفته‌ی پزشکان مصرف این مواد غذایی در شب حتی ممکن است اثر برخی داروها را کاهش دهد. پنیر پیتزا از جمله مواد غذایی چرب است که به آهستگی هضم می‌شود؛ بنابراین بهتر است ۳ ساعت قبل از خواب مصرف نشود.

۵. خوراک لوبیای تند

خوراک لوبیای تند از جمله غذاهای محبوب اما بسیار دیرهضم است و گاز معده تولید می‌کند. اگر لوبیا را نزدیک به ساعت خواب بخورید، ممکن است باعث درد معده و اختلال در خوابتان شود. بهتر است این خوراک را در وعده‌ی نهار میل کنید.

۶. شکلات تلخ

مصرف روزانه‌ی شکلات تلخ برای سلامت قلب بسیار مفید است، اما خوردن آن دقیقاً قبل از خواب سبب اختلال خواب خواهد شد. شکلات تلخ، کاکائو و چای حاوی کافئین هستند و اگر به کافئین حساسیت داشته باشید، خواب به چشم‌تان نخواهد آمد! ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب شکلات تلخ مصرف نکنید.

۷. پاستیل و آب‌نبات

پاستیل و آب‌نبات میزان قند خون را افزایش می‌دهند و بدن در واکنش به افزایش قند خون، انسولین ترشح می‌کند. افزایش انسولین به سرعت سبب کاهش قند می‌شود؛ بنابراین به سادگی خوابتان می‌برد، اما طولی نمی‌کشد که بیدار خواهید شد. بهتر است این تنقلات را ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب مصرف نکنید.

۸. استیک

غذاهایی مانند استیک و گوشت گاو کبابی (رستبیف) که پروتئین و چربی بالایی دارند، به آهستگی هضم می‌شوند. از آنجا که بدن مدتی طولانی مشغول هضم و گوارش این مواد غذایی خواهد بود، انتظار خواب راحت را نداشته باشید. سعی کنید ۳ ساعت قبل از خواب غذاهای سنگین مصرف نکنید.

۹. نوشابه‌های گازدار

نوشابه‌های گازدار (به‌ویژه نوشابه‌هایی که به آنها کافئین اضافه شده است) علاوه بر ضررهایی که برای سلامتی دارند، باعث ایجاد اختلال در خواب نیز می‌شوند. مواد غذایی مانند قهوه، چای و شکلات کافئین طبیعی دارند و بنابراین این ماده روی برچسب آنها به‌عنوان اجزای تشکیل‌دهنده ذکر نمی‌شود، اما چنانچه نوشابه‌های گازدار کافئین داشته باشند حتماً روی برچسب آنها ذکر خواهد شد. در هنگام خرید به این موضوع دقت کنید، زیرا این نوشابه‌ها نباید قبل از خواب مصرف شوند.

۱۰. ساندویچ‌های گوشتی

وعده‌های غذایی سنگین در ساعات پایانی شب به راحتی خواب‌تان را مختل خواهند کرد. پس از خوردن این غذاها در وعده‌ی شام، بدن حداقل به ۳ ساعت زمان نیاز دارد تا فرصت کافی برای گوارش و هضم غذا داشته باشد. شاید ساندویچ گوشت غذای ساده‌ای به نظر برسد، اما بسیار دیرهضم است. بنابراین ۳ تا ۴ ساعت قبل از خواب این غذا را مصرف کنید.