

## خبيرة تغذية تنصح بوجبة عشاء مثالية تجنبك الأرق



كشفت خبيرة التغذية الروسية الدكتورة أناستاسيا غافريكوفا، عن وجبة العشاء المثالية التي تجنب الشخص الأرق وتساعد على النوم، فيما اشارت الى بعض الأطعمة التي يجب الابتعاد عنها مساءً.

وقالت الخبيرة في حديث لوكالة نوفوستي الروسية للأنباء: ان "وجبة العشاء المثالية يجب أن تحتوي على البروتين والخضروات والخضار والزيوت الصحية"، مبينة أنه "يمكن أن تتضمن وجبة العشاء مثلاً لحم دجاج مسلوق أو مطبوخ على البخار مع بروكلي أو قرنبيط وبعض الخضروات الموسمية والخس وزيت غير مكرر فبعد وجبة كهذه يمكن أن يغفو الشخص بسهولة وبسرعة".

وأضافت أنه "يجب قبل كل شيء الامتناع عن تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات، وعدم الإكثار من وجبة العشاء"، موضحة أن "الإفراط في تناول الطعام مساءً قد يكون مرتبطاً بعدم تناول وجبة الفطور وتناول وجبات خفيفة متكررة خلال النهار، بدلاً من الوجبات الكاملة".

ونصحت الخبيرة جميع من يعاني من سوء النوم، بالتخلي عن تناول المعكرونة في وجبة العشاء".

وأشارت الى أن "تناول الشخص في وجبة العشاء المعكرونة مع الجبنة والمايونيز، ومن ثم شرب الشاي مع الحلوى، فسيكون من الصعب عليه أن يغفو بسرعة وينام جيداً"، لافتة الى أن "الجسم ليلاً لا يحتاج إلى الكربوهيدرات، بل يحتاج إلى الراحة وليس إلى الطاقة. كما أن الجسم يحتاج إلى بضعة ساعات لهضم هذا

الطعام، أي بدلا من الراحة يضطر الجسم للعمل وهدر طاقته“.