

## مختصة تكشف عن ثلاثة أطعمة خلال النهار تمنع النوم ليلاً



إذا كنت تواجه صعوبة في النوم أثناء الليل، فقد يكون من المفيد التفكير في ما تأكله أثناء النهار.

وتوضح شيريل ليثجوي، من "Health Benenden"، وهي مستشارة تمرّض حاصلة على درجة الماجستير وحائزة على جوائز وتتمتع بخبرة تزيد عن عقدين من الزمن: "لتحسين أنماط النوم، من المهم مراجعة ماذا ومتى نأكل. وإذا جربت كل علاجات النوم وشعرت بالتعب... فقد يكون السبب هو أنك تتناول الأطعمة الخاطئة".

و واحدة من أسوأ الأطعمة التي يمكنك تناولها إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم هي "الشوكولاتة"، وحتى الشوكولاتة الداكنة، التي تعد خياراً صحياً إلى حد ما.

ويوجد الكثير من السكر في الشوكولاتة البيضاء والشوكولاتة بالحليب، ما قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم، وبالتالي انقطاع النوم.

كما أن الشوكولاتة الداكنة تحتوي على الكاكاو، وفي كثير من الأحيان، الكافيين، وهو منه معروف.

ومن الأطعمة الأخرى التي تستحق التقليل منها إذا كنت تعاني من مشاكل في النوم هي "الجبن"، حيث يحتوي الجبن القوي أو القديم على مستويات عالية من الحمض الأميني تيرامين، ما يساعد على خلق اليقظة.

ومن العوامل المساهمة المحتملة في قلة النوم رقائق البطاطس التي عادة ما تكون غنية بالملح، ما يؤدي إلى جفاف الجسم وزيادة احتباس الماء.

وأولئك الذين يتوقون إلى الأطعمة الحلوة، مثل الشوكولاتة بالحليب، قد يكون من الأفضل لهم تناول الكرز بدلا من ذلك.

ويحتوي الكرز على نسبة عالية من الميلاتونين، ما يساعد على تعزيز النعاس.

كما أن "اللوز" أيضا يعد خيارا جيدا كونه يحتوي على نسبة عالية من المغنيسيوم، ما يجعله يساعد على تنظيم مستويات السكر في الدم حتى لا تجعلك مستيقظا.

وأشارت ليثجوي إلى أن "الروتين المنتظم يسمح للجسم بالتعرف على إشارات "وقت النوم" التي يمكن أن تساعد في تعزيز ليلة مريحة".

وتشمل النصائح الإضافية عدم تناول الطعام في وقت متأخر جدا من المساء، ومراقبة أحجام الوجبات، والابتعاد عن السكر والكافيين قبل النوم.

وبالنسبة لأي شخص يعاني من مشاكل في النوم لفترة من الوقت، يجب عليه طلب الدعم من الطبيب.

ويمكن أن يكون هناك العديد من العوامل المساهمة في الأرق، والتي قد لا تتعلق بالأطعمة التي تتناولها.