

چرا باید سه ساعت قبل از خواب شام بخوریم؟

متخصصان تغذیه توصیه می کنند حداقل سه ساعت قبل از خواب شام بخورید.

به گزارش سایت خبری پرسون، کارشناسان گروهی از دلایل را بیان کردند که چرا باید حداقل ۳ ساعت قبل از خواب غذا بخورید، از جمله:

کمک به هضم خوب:

خوردن شام در اوایل شب به تنظیم حرکات روده کمک می کند و با دادن زمان کافی برای حرکت غذا در دستگاه گوارش و ارتقای نظم، که برای سلامت کلی گوارش ضروری است، کمک می کند.

مشکلات نفخ را از بین می برد

دیر شام خوردن اغلب باعث سوزش سر دل می شود که خطر ابتلا به بیماری های گوارشی را افزایش می دهد. اغلب ممکن است احساس سوزش در قفسه سینه که ناشی از گاز و نفخ زیاد است احساس شود، زیرا افرادی که شام خود را زود می خورند ممکن است دچار رفلاکس اسید کمتری شوند.

وزن را حفظ می کند

خوردن در اوایل عصر از متابولیسم کارآمدتر پشتیبانی می کند و حفظ یا کاهش وزن را آسان تر می کند.

کیفیت خواب را افزایش می دهد

وقتی شام را زود شروع می کنید، به بدنتان زمان کافی می دهید تا ملاتونین را بین ساعت ۱۰ شب تا ۲ بامداد آزاد کند، زمانی که هورمون رشد، آنزیم های ترمیم کننده، آنزیم های ترمیم کننده، همه این آنزیم ها ترشح می شوند، به همین دلیل است که شما ترشح می کنید. با احساس انرژی از خواب بیدار شوید.

سطح گلوکز خون را حفظ می کند

دیرنگام خوردن شام، سطح گلوکز خون را به ویژه برای بیماران دیابتی افزایش می دهد، بنابراین خوردن یک وعده غذایی کوچک و مکرر و به دنبال آن یک شام زودنگام، کلید کنترل سطح گلوکز خون است.