

این رژیم غذایی خوابتان را آشفته می‌کند

یک مطالعه جدید تایید می‌کند که برای داشتن خوابی با کیفیت خوب، بهتر است از مصرف غذاهای پرچرب و پرچند اجتناب کنید.

به گزارش سایت خبری پرسون، دانشمندان دانشگاه اوپسالا سوئد، تأثیر رژیم غذایی پرچرب / پرچند، که به عنوان رژیم غذایی ناسالم نیز شناخته می‌شود، را بر خواب بررسی کردند.

محققان دریافتند که پس از مصرف رژیم غذایی ناسالم، کیفیت خواب عمیق در شرکت کنندگان در مقایسه با زمانی که از رژیم غذایی سالم‌تری پیروی می‌کردند بدتر شد.

اگرچه طول مدت خواب و ساختار کلی خواب بین دو رژیم غذایی تفاوت معنی داری نداشت، رژیم غذایی ناسالم با کاهش کیفیت خواب عمیق و تغییر در برخی الگوهای خواب همراه بود.

این مطالعه، با هدف جمع آوری شواهد مبتنی بر مداخله با بررسی تأثیر این رژیم غذایی بر الگوهای خواب در افراد سالم انجام شد.

گروهی متشکل از ۱۵ مرد سالم در مطالعه‌ای شرکت کردند که در آن دو رژیم غذایی متفاوت به آن‌ها داده شد. آن‌ها به طور تصادفی به مدت یک هفته به یک رژیم غذایی پرچرب / پرچند یا رژیم غذایی کم چرب / کم قند تقسیم شدند.

پس از هر رژیم غذایی، محققان الگوهای خواب شرکت کنندگان را با استفاده از روشی به نام پلی سومنوگرافی، یک تکنیک نظارت بر خواب، در یک محیط آزمایشگاهی ثبت کردند.

آن‌ها مدت زمان خواب و همچنین مراحل و الگوهای مختلف خواب از جمله مواردی مانند الگوهای نوسانی و امواج آهسته بررسی کردند.

این مطالعه نشان داد که مدت زمان خواب بین دو رژیم غذایی تفاوت قابل توجهی ندارد.

هنگام مقایسه دو رژیم غذایی مختلف، محققان دریافتند که ساختار خواب پس از یک هفته در هر رژیم غذایی مشابه باقی می‌ماند.

با این حال، هنگامی که آن‌ها رژیم غذایی پرچرب و قند را با رژیم غذایی کم چربی و قند مقایسه کردند، متوجه شدند که رژیم اول با کیفیت پایین‌تری از ویژگی‌های خواب در طول خواب عمیق مرتبط است.

این ویژگی‌ها شامل توان دلتا، که معیاری برای سنجش امواج آهسته مغز است، نسبت امواج دلتا به امواج بتا و دامنه امواج آهسته بود.

همه این تغییرات نشان می‌دهد که کیفیت خواب عمیق در رژیم غذایی پرچرب / پرچند کاهش می‌یابد.