کد خبر: ۳۹۳۳۶۸
دوشنبه ۲۹ فروردین ۱۴۰۱ ۲۲:۳۷

غذاهایی که نباید قبل از خواب بخورید!

موارد زیادی بر کیفیت خواب شما تاثیر می گذارد از پریشانی عاطفی تا بیماری‌های جسمی مانند دیابت، بیماری کلیوی یا سوزش قلب.

خیلی چیزها هست که ممکن است باعث ایجاد اختلال در خواب شما شود؛ پس دیگر با تصمیمات اشتباهی که برای شامتان می‌گیرید، اوضاع خوابتان را بدتر نکنید. اگر می‌خواهید شب‌ها با آرامش کامل بخوابید، از خوردن مواد غذایی که در این مطلب به آنها اشاره کرده ایم خودداری کنید.

آجیل

آجیل‌هایی مانند بادام، پسته و گردو می‌توانند به حفظ فشار خون طبیعی کمک و سلامت قلب را تقویت کنند، اما از آنجا که سرشار از چربی و کالری هستند، این غذاهای مغذی در صورت مصرف بعد از شام منجر به افزایش وزن می‌شوند.

شکلات تلخ

شکلات تلخ دارای آنتی اکسیدان زیادی است و به کاهش پیری و خطر بیماری‌های قلبی کمک می‌کند، اما حاوی کافئین و اسیدهای آمینه است که باعث بهبود هوشیاری می‌شود؛ بنابراین، خوردن شکلات تلخ نزدیک زمان خواب ممکن است شما را در تمام شب بیدار نگه دارد.

غذاهای تند

غذاهای تند را قبل از خوابیدن نخورید، زیرا این غذاها می‌توانند باعث ناراحتی معده و سوزش قلب شوند. سوزش سر دل هنگام خوابیدن بدتر می‌شود، زیرا اسید معده در مری جمع می‌شود.

با این حال برخی از مطالعات وجود دارد که نشان می‌دهد غذای تند قبل از خواب می‌تواند شیوع کابوس‌ها را افزایش دهد. بیدار شدن مکرر در طول شب، ساعات حساس استراحت در طول شب را نابود می‌کند و موجب تولید احساسات منفی می‌شود.

فست فود

فست فود و سایر میان‌وعده‌های چرب برای هضم بدن سخت هستن و اغلب می‌توانند منجر به سوزش قلب شوند. هرچه غذای شما چربی بیشتری داشته باشد، اسید معده بیشتری تولید خواهد کرد.

بدیهی است که این شرایط، خواب را چالش برانگیز می‌کند. سعی کنید در این شرایط به سمت چپ بدن خود دراز بکشید تا اسید مری خود را کاهش دهید.

دسر

بعد از یک روز طولانی یک درمان خوب و شیرین، مانند یک پاداش کامل است. متأسفانه آخرین کاری که شما باید قبل از رفتن به رختخواب انجام دهید، افزایش قند خون است.

خوردن دیرهنگام دسر باعث احساس هوشیاری و بالا رفتن انرژی شما می‌شود. قبل از خوابیدن از خوردن شکلات پرهیز کنید، زیرا هم حاوی کافئین و هم حاوی شکر است.

شکلات حاوی ترکیبی به نام توبرومین است که ضربان قلب را افزایش می‌دهد و ممکن است به بی‌خوابی کمک کند.

غذاهای پر آب

سعی کنید از مصرف غذاهایی که آب زیادی دارند مانند غذاهایی با کرفس، قبل از خواب پرهیز کنید. خوردن این غذاها در نزدیکی زمان خواب به معنای

خوابیدن با مثانه پر است و می‌تواند باعث بیدار شدن شما برای رفتن به دستشویی در نیمه شب شود.

مرکبات

میوه به طور کلی یک انتخاب سالم است و متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که با هر وعده غذایی آن را میل کنید. اما مرکبات بسیار اسیدی هستند و می‌توانند موجب سوزش سردل یا بیماری رفلاکس دستگاه گوارش شوند.

همچنین مرکبات دارای قند زیاد هستند و می‌توانند انرژی زیادی به شما بدهند. میوه‌های خوب دیررس شامل انجیر، کشمش، انگور، سیب، کیوی و پاپایا برای شما بهتر از خوردن مرکبات است.

کلم بروکلی

کلم بروکلی یک ماده غذایی سالم برای گنجیدن در رژیم غذایی شما است. با این حال کلم بروکلی حاوی فیبر زیادی است که می‌تواند مدت زمان زیادی را برای هضم شدن مصرف کند. تمامی سبزیجات صلیبی به دلیل ایجاد گار در هنگام هضم، بدنام هستند. نمونه‌های دیگر شامل جوانه بروکسل، کلم و گل کلم است.

گوشت

گوشت‌ها، مخصوصاً گوشت قرمز حاوی پروتئین و چربی زیاد است؛ بنابراین هضم آن مدت زمان زیادی طول می‌کشد و می‌تواند شما را بیدار نگاه دارد.

خوردن گوشت برای شام مشکل خاصی ندارد، اما بهتر است پس از آن دیگر چیزی میل نکنید و تعداد شب‌هایی که گوشت می‌خورید را کنترل کنید.

بهتر است شب‌ها گوشت‌های کم‌چرب مانند بوقلمون، سینه مرغ یا منابع پروتئین گیاهی مانند ماست و اسفناج را جایگزین کنید.

کرفس

اگر بی‌خوابی شما به نحوی است که هر شب چند بار از خواب می‌پرید تا به دستشویی بروید، از خوردن کرفس دوری کنید. کرفس حاوی آب زیادی است و بهتر است خوردن آن در شب را متوقف کنید.

کرفس می‌تواند به سادگی مثانه شما را پر کند. خوراکی‌هایی مانند هندوانه، خیار و کاهو نیز از این قسم خوراکی‌ها محسوب می‌شوند.