کد خبر: ۴۰۹۸۱۲
چهارشنبه ۱۹ مرداد ۱۴۰۱ ۱۵:۰۶

عوارض جدی خوابیدن با شکم خالی و گرسنه

امروزه یکی از چیزهای غلطی که در بین مردم عادی حتی برخی پزشکان رایج شده است، توصیه به نخوردن شام برای لاغری می باشد که عوارض جدی برای شما به همراه خواهد داشت.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، چاقی و اضافه وزن یکی از مشکلات رایج دنیای امروز محسوب می شوند که افراد بسیاری درگیر آن هستند. همه ما می‌دانیم انجام ورزش منظم و کاهش مواد غذایی مصرفی در کاهش وزن مؤثر است اما برخی افراد فکر می کنند با حذف وعده شام و گرسنگی کشیدن بهتر وزن کم خواهند کرد.

طبق نظر متخصصان رفتن به رختخواب با شکم خالی و گرسنه نه تنها برای کاهش وزن مناسب نیست بلکه سبب بروز مشکلاتی خواهد شد که در این قسمت از بهداشت و سلامت راجع به آن توضیح مفصلی خواهیم داد.

بی خوابی

اگر با شکم گرسنه به رختخواب بروید، احتمال این که بیدار بمانید و بی خواب شوید بیشتر است، زیرا غذا نخوردن مانع از خوب خوابیدن تان می شود و این گرسنگی ذهن شما را بیدار نگه می دارد و باعث می شود که خواب عمیقی نداشته باشید. اگر به دنبال کاهش وزن هستید حذف شام و گرسنگی کشیدن را کنار بگذارید زیرا کمبود خواب مناسب می تواند سبب افت سوخت و ساز، افزایش اشتها و...شود و نتیجه معکوس داشته باشد.

اضافه وزن

خیلی از افراد به خاطر این که کاهش وزن داشته باشند، شب ها گرسنه می خوابند اما این روش اشتباه است، زیرا باعث می شود که سطح قند خون شان خیلی افت کند و بیشتر گرسنه شوند و در نتیجه احتمالا روز بعد بیشتر غذا می خورند.

شب ها گرسنگی نکشید و با معده خالی نخوابید زیرا این کار سبب می شود صبح روز بعد مواد غذایی بیشتری مصرف کنید و قند خونتان به سطوح ناسالم افزایش یافته و شرایط سوخت و ساز تحت تاثیر قرار بگیرد.

کاهش توده عضلانی

باشگاه رفتن با شکم گرسنه خوابیدن اصلاً هم خوانی ندارد؛ پس بهتر است هر طور که شده مواد مغذی و پروتئین به بدن تان برسانید، زیرا اگر گرسنه بخوابید، عضله سازی شما دچار مشکل می شود و دیگر نمی توانید عضلات قدرتمندی داشته باشید.

اگر برای کاهش وزن ورزش می کنید، با شکم خالی نخوابید زیرا اینگونه بدن برای کسب انرژی روند تجزیه عضلات را پیش می گیرد. برای کسب بهترین نتیجه از ورزش شام سبک بخورید تا خواب شبانه تان مختل نشده و عضلات شما ترمیم گردد.

افت انرژی

بدن شب ها هم نیاز به غذا دارد تا بتواند انرژی ۲۴ ساعت را تامین کند و در نتیجه اگر شب ها گرسنه بخوابید، انرژی شما در روز بعد افت پیدا خواهد کرد و نمی توانید روز خود را پر انرژی سپری کنید.

بی حوصلگی و بداخلاقی

خوابیدن با شکم خالی شما را عصبانی و زودرنج می کند، مخصوصاً اگر صبح روز بعد هم از صبحانه خوبی استفاده نکنید. قطعا آخر شب حال و حوصله خوبی ندارید و از لحاظ روحی به هم می ریزید. گرسنگی سبب نوسان سطوح هورمون سروتونین شده و بر بخشی از مغز تاثیرگذار می گذارد که کنترل خشم را بر عهده دارد.

توصیه: ساعت مشخص برای غذا خوردن تنظیم کنید

چنانچه پیش از این هم بارها گفته شد، تنظیم زمانی مشخص برای وعده های غذایی، تاثیر شگفت انگیزی در بحث وزن و سایز دور کمر شما خواهد داشت. وعده های غذایی منظم انرژی پایدار را برای بدن تامین کرده و میزان سوخت و ساز سالم را حفظ میکند.