

## کدام غذاها مقصر بد خوابی شبانه هستند؟

کاهش کیفیت خواب شبانه همیشه به دلیل مصرف قهوه و کافئین نیست. برخی غذاهای سالم و سبک نیز می‌توانند خواب شما را مختل کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک وعده سالاد تازه برای شام اگرچه مضر نیست اما فیبر موجود در اجزای تشکیل‌دهنده آن از قبیل گوجه فرنگی، هویج، خیار و ... فرایند هضم را دشوار میکند و باعث تجمع گاز در روده و نفخ میشود و خواب عمیق را دشوار میکند.

قبل از رفتن به رختخواب، باید از مصرف خوراکی‌های تند اجتناب کنید. محققان استرالیایی دریافتند که غذای تند و اختلالات خواب باهم مرتبط هستند. بر اساس مطالعات آنها، کسانی که قبل از خواب سس تاپاسکو یا خردل می‌خورند، به دلیل کابوس‌های شبانه نمی‌توانند به خواب بروند یا خواب ضعیفی دارند. توضیح این موضوع ماده کپسایسین است که مثلاً در فلفل قرمز وجود دارد. این ماده می‌تواند دمای بدن را تغییر دهد که به نوبه خود بر کیفیت خواب تأثیر می‌گذارد. بنابراین اگر غذای تند دوست دارید، بهتر است آنها را در زمان ناهار بخورید.

زنجبیل جزء اصلی غذاهای آسیایی است. افرادی که می‌خواهند وزن کم کنند، دوست دارند از این ماده غذایی استفاده کنند زیرا مواد تند موجود در زنجبیل متابولیسم را تحریک می‌کند و افزایش می‌دهد. اما متابولیسم تحریک‌شده از به خواب‌رفتن عمیق جلوگیری می‌کند.

سیر باعث نفخ و تشنگی شدید می‌شود. از ساعات عصر به بعد از مصرف این ماده غذایی اجتناب کنید.

دانه کاکائو حاوی تئوبرومین است. این ماده دارای ساختارهایی شبیه به کافئین بوده و اثر محرکی دارد. شکلات تلخ حتی نسبت بیشتری از تئوبرومین دارد و به عنوان میان‌وعده عصر مناسب نیست.

شیرین بیان حاوی گلیسیریزین است، یک شیرین‌کننده طبیعی که بر تعادل آب و نمک بدن تأثیر می‌گذارد و در نتیجه فشار خون را افزایش می‌دهد. اگر به یکباره بیش از حد شیرین بیان بخورید، حتی می‌توانید به دلیل فشار خون بالا، به آریتمی قلبی مبتلا شوید.

منبع: دویچه وله