

تغذیه در اختلالات خواب

اختلالات خواب به طور کلی به دودسته ی بی خوابی و پر خوابی دسته بندی می شوند.

۱) بی خوابی (insomnia):

بی خوابی یکی از مشکلات بزرگ بسیاری از افراد به شمار می آید.

بررسی های اخیر در سراسر جهان نشان می دهند که ساعات خواب در افراد، رو به کاهش است که این امر منجر به خستگی و بی حالی آنها پس از بیداری و در واقع کسالت آنها در زمان کار و فعالیت می شود.

از عوارض جدی بی خوابی و کمبود خواب می توان به موارد زیر اشاره کرد:

آسیب به قدرت تفکر، تعقل و مهارت تصمیم گیری، ضعف حافظه، افسردگی و زودرنجی، تاثیر بر هورمون های جنسی، پُراشتهایی، ناتوانی در کنترل استرس و اختلالات بینایی. همچنین بی خوابی بر میزان ترشح هورمون ها، ضربان قلب، متابولیسم و بازده مغز اثر می گذارد و زمینه ساز دیابت و افسردگی است و خطر ابتلا به سکته ی مغزی را به خصوص در جوانان افزایش می دهد.

بسیاری از مبتلایان به بی خوابی، از داروهای آنتی هیستامین به عنوان خواب آور استفاده می کنند، در صورتی که این داروها برای درمان آلرژی استفاده می شوند و خواب آوری این داروها، در حقیقت یک اثر جانبی و سوء محسوب می شود و اقدامی کاملا اشتباه است.

به چندی از توصیه های لازم در جهت بهبود کم خوابی یا بی خوابی دقت بفرمایید:

۱. حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب، وعده ی غذایی اصلی خود را صرف نمایید.

زیرا عدم هضم کامل مواد غذایی و پر بودن معده باعث اختلالات گوارشی و در نتیجه خواب آشفته می شود و افرادی که زمان صرف وعده ی غذایی و خواب آن ها هم زمان است، خواب خوبی را تجربه نمی کنند.

۲. بهتر است غذاهای شور، پر پروتئین و چرب، به عنوان آخرین وعده ی غذایی در روز مصرف نشوند.

زیرا غذاهای شور و پر پروتئین با کم کردن آب بدن باعث تشنگی فرد می شوند و فرد را در اواسط خواب بعلت تشنگی بیدار می کنند. غذاهای چرب نیز باعث سنگینی معده می شوند.

۳. میزان قند موجود در خون.

منابع دارای کربوهیدرات را کمتر مصرف کنید. بهتر است کربوهیدرات مصرفی همراه با پروتئین و مقاداری فیبر باشد تا آزاد سازی قند با سرعت کمتری صورت گیرد.

۴. تربیتوفان:

تربیتوفان به فرد آرامش می دهد و خواب راحت تری را برایتان فراهم می کند. برای اینکه خواب آرام و راحت تری داشته باشید، غذاهای حاوی تربیتوفان بالا مانند مرغ، پنیر، توفو، آجیل، تخم مرغ، ماهی تن، موز، سیب، شیر (شیر گرم تربیتوفان بالاتری دارد) مصرف کنید.

تربیتوفان برای رسیدن به مغز (مغز جایست که در آن تربیتوفان تبدیل به سروتونین می شود) نیاز به همراهی انسولین دارد. پس خوردن مقدار کمی کربوهیدرات لازم است.

۵. ویتامین های گروه B به ویژه B۲ به بهبود بی خوابی کمک می کنند.

سیب زمینی، قارچ، ذرت، گندم از منابع مهم ویتامین B۳ به حساب می آیند.

۶. افزایش منیزیم بدن:

منیزیم بدن را با خوردن سبزیجات برگ سبز (مانند اسفناج، کاهو، کلم پیچ و ...) و کدوتنبل بالا ببرید تا خواب آرامی را تجربه کنید.

۷. اجتناب از خوردن کافئین:

از خوردن کافئین و ترکیباتش مانند شکلات، چای، نوشابه و ... دوری کنید. به جای آنها از آب آلبالو استفاده کنید زیرا ملاتونین بالایی دارد و کیفیت خواب را افزایش می دهد.

بهتر است ۴ تا ۶ ساعت قبل از خواب، کافئین را از برنامه ی غذایی تان حذف کنید.

۸. مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و آهن:

این گروه از مواد غذایی نیز از کم خونی جلوگیری کرده و خواب راحتی را برایتان به ارمغان می آورند. گوشت بدون چربی، تخم مرغ و حبوبات از منابع مهم آهن و انواع ماهی و آبزیان، تخم کدو، تخم کتان و گردو از منابع مهم امگا ۳ به شمار می آیند.

۲) پر خوابی (hypersomnia):

پر خوابی، به دلایل متعددی مانند اختلال در سوخت و ساز بدن و یا تغذیه نامناسب در افراد مشاهده می شود که در بیشتر موارد برای سلامت بدن انسان و همچنین سلامت روانی فرد مضر می باشد.

در افرادی که بیش از اندازه در طول روز می خوابند، بیماری های قلبی و عروقی، سکتة مغزی و دیابت شایع تر است.

توصیه های لازم:

۱. از تناول غذاهایی شامل ماست، انواع ترشی، دوغ و بادمجان خودداری کنید:

از مصرف این مواد خودداری کنید تا به تشدید میل شما به خواب و بروز خواب آلودگی نینجامد.

۲. در طول روز مواد قندی مانند کیک، آب میوه و قهوه های شیرین را کمتر مصرف کنید:

زیرا مصرف بی رویه ی خوراکی ها و نوشیدنی های مذکور، باعث ترشح انسولین و در نتیجه کاهش قند خون می شود. بنابراین فشارخون فرد کاهش یافته و منجر به خواب آلودگی خواهد شد.

۳. پرهیز از پرخوری پیش از خواب:

یکی دیگر از راهکارهای جلوگیری از خواب آلودگی در طول روز پرهیز از پرخوری پیش از خواب است. افرادی که از ساعات اولیه ی روز باید از هوشیاری کامل جهت انجام امور روزانه ی خود برخوردار باشند، نباید پیش از خواب غذاهای چرب، پرادویه و سنگین مصرف کنند، زیرا این امر باعث نیاز مفرط آنان به خواب بیشتر خواهد شد.

۴. سعی کنید پس از بیدار شدن حمام آب سرد بگیرید:

این کار خواب را از بدنتان خارج می کند.

۵. خوردن صبحانه ی سبک و پر انرژی کمک شایانی می تواند به شما بکند:

مصرف مقدار زیادی چربی، شکر، کربوهیدرات ها (کربوهیدرات به میزان مختلف در بسیاری از غذاهای روزمره ما مثل میوه ها، سبزیجات، غلات، حبوبات، شیر و فرآورده های لبنی موجود است)، کالری و ... در ابتدای روز نه تنها سلامت شما را به خطر می اندازد بلکه به شما احساس خستگی و بی حالی می دهد و سبب می شود مدام احساس خواب آلودگی کنید.

۶. هر روز کمی حمام آفتاب بگیرید:

حمام آفتاب به شما کمک خواهد کرد تا چرخه خوابتان را منظم کنید چرا که آفتاب به تنظیم ساعت بدن کمک می کند.

۷. ورزش را فراموش نکنید.

ورزش نه تنها برای سلامت بدن مفید است بلکه تحقیقات نشان می دهد که ورزش به تنظیم ساعت بدن کمک کرده، و همچنین خلق و خور را بهتر و انرژی بدن را ارتقا می دهد و دلیلی برای کمتر خوابیدن نیز می باشد.

در آخر توصیه می‌شود که با شکم خالی و در حالت گرسنگی و یا با شکم پر نخوابید ، زیرا خوابیدن در حالت گرسنگی و با شکم خالی منجر به ضعف و لاغری می‌شود، چون در هنگام خواب، قوای بدن و خون، جهت انجام عملیات هضم و جذب به سمت سیستم گوارش جلب می‌شوند و اگر غذایی در سیستم گوارشی یافت نشود، مواد طبیعی، مخاط و خود سلول های بدن و سیستم گوارش به عنوان غذا مصرف می شوند. با شکم پر خوابیدن هم باعث انسداد عروق، دیدن خواب بد و کابوس، احساس بختک افتادن روی قفسه سینه، خروپف، سنگینی پس از خواب، خلط ته حلق به هنگام صبح و بوی بد دهان می‌شود.