

خواب (۲)

- از هیچ یک از وسایل الکترونیکی مانند بازی‌های کامپیوتری و تماشای بیش از حد تلویزیون که باعث اختلال در غده هیپوفیز و خواب می‌شود، در زمان خوابیدن استفاده نکنید.

- همه افراد نگرانی‌ها و فکر در مورد کارهای روزمره و آینده را هنگام خواب از خود دور کنید.

- هنگام خواب لامپ‌های پر نور را خاموش و نور اتاق را برای شب تنظیم کنید. - در فصل‌های مختلف درجه حرارت اتاق را متعادل نگه دارید. نباید بیش از حد اتاق را گرم کنید.

- بالش نرم زیر سر بگذارید.

- از مصرف خودسرانه داروها بپرهیزید. بعضی داروها در ابتدا خواب‌آورند، اما در ادامه باعث اختلالات خواب می‌شوند.

- سعی کنید طی روز تا حد امکان تحرک بدنی داشته باشید و بیشترین زمان خود را صرف کارهای یکنواخت و خسته کننده نکنید، و یا سعی کنید با انجام ورزش‌های سبک مانند پیاده‌روی و شنا شادابی خود را حفظ نمایید.

- نزدیک محل زندگی خود قدم بزنید. با این کار تنها عضلات خود را خسته نمی‌کنید، بلکه دمای بدن شما نیز بالا می‌رود و وقتی این حرارت به آهستگی کاهش می‌یابد، فرد به زمان خواب خود نزدیک می‌شود.

- مطالعه و گرفتن دوش آب ولرم می‌تواند راه مناسبی برای آرام شدن و داشتن خوابی راحت باشد.

- یکی از نکات مهم در بهداشت خواب، رعایت رژیم غذایی است.

- از تمام گروه‌های غذایی به صورت متعادل و متنوعی در طول روز استفاده کنید؛ - ویتامین‌های گروه B، به خصوص B3 هم با تولید سروتونین به رفع بیخوابی کمک میکنند.

- مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ و آهن نیز از کم خونی جلوگیری کرده و خواب شیرینی را به ارمغان می‌آورند. یادتان نرود که انواع ماهی و آبزیان، تخم کدو و تخم کتان، گردو از منابع مهم امگا ۳ و گوشت بدون چربی، تخم مرغ و حبوبات از منابع آهن به حساب می‌آیند.

- غذاهای سرشار از تریپتوفان مصرف کنید، محصولات لبنی حاوی تریپتوفان هستند که خواب را بهبود می‌بخشد. غذاهای دیگر حاوی مقدار زیادی تریپتوفان عبارتند از؛ مغزهای گیاهی و تخمه‌ها، موز، عسل و تخم مرغ.

- کربوهیدرات مصرف کنید؛ غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌ها با افزایش تریپتوفان در خون در کنار غذاهای لبنی مکمل خوبی برای خواب به شمار می‌آیند. بنابراین

اگر به دنبال مقداری میان وعده شبانه دیر وقت هستید تا خوابتان بگیرد، می‌توانید یک کاسه شیر و غلات صبحانه، ماست و کراکر یا نان و پنیر بخورید.

- پیش از خواب میان وعده بخورید؛ اگر دچار بی خوابی شده‌اید، وجود مقدار کمی غذا در معده به شما کمک می‌کند، بخوابید. اما از این شیوه به عنوان مجوز پرخوری استفاده نکنید، این میان وعده باید کم باشد. غذای سنگین دیر وقت می‌تواند بر دستگاه گوارش فشار وارد آورد و موجب ناآرامی شما شده و خوابتان را دچار مشکل می‌کند. می‌توانید از انواع مغز دانه‌ها کمک بگیرید.

- از برگر و غذاهای سرخ کردنی پرهیز کنید؛ تحقیقات نشان داده‌اند که افرادی که اغلب غذاهای پرچرب می‌خورند نه تنها دچار اضافه وزن می‌شوند، بلکه اختلال در سیکل خواب را نیز تجربه می‌کنند. غذای سنگین گوارش را فعال می‌کند و این باعث می‌شود در میان خواب نیاز به دستشویی پیدا کنید.

- مراقب کافئین‌های هفته باشید؛ برای خواب بهتر ۴ تا ۶ ساعت پیش از زمان خواب از مصرف کافئین خودداری کنید.

- به یاد داشته باشید برخی از داروهای تجویزی و بدون نسخه حاوی کافئین هستند، مانند مسکن‌ها، قرص‌های کاهش وزن، دیورتیک‌ها و داروهای سرماخوردگی. این داروها و داروهای دیگر ممکن است به اندازه یک فنجان قهوه و یا حتی بیشتر از آن کافئین داشته باشند. برچسب روی داروهای غیر تجویزی یا تجویزی را بخوانید.

- از ساعت ۸ شب مصرف مایعات را به حداقل برسانید؛ مصرف مقدار کافی مایعات در روز برای بدن لازم است اما پیش از خواب می‌تواند برایتان مشکل ایجاد کند. اگر در حین خواب مجبور باشید دائماً برای رفتن به دستشویی بیدار شوید، خوابتان دچار اختلال شده و از کیفیت آن کاسته می‌شود.

- بسیاری از مکمل‌های غذایی و گیاهی که به بازار عرضه شده‌اند اثرات خوبی بر خواب دارند. سنبل الطیب، عصاره لیمو و اسپری اسطوخودوس از بهترین خواب آوهای طبیعی می‌باشند.

و به یاد داشته باشید در هنگام خواب سلول‌های بدن و مغز هر دو ترمیم می‌شود، و این احیا و بازسازی موجب می‌شود تا روز بعد سرحال و هوشیار از خواب بیدار شوید. پس راحت بخوابید تا همیشه هشیار و سرحال باشید.

نگارش: نصیبه میر فلاح

کارشناس تغذیه

