



## تغذیه

بعضی افراد تصور می‌کنند وعده‌ی غذایی شام، یک وعده‌ی بی‌اهمیت است و به همین دلیل حذف آن را مشکل بزرگی نمی‌دانند. به خصوص وقتی حرف از رژیم غذایی برای کاهش وزن به میان می‌آید تصور می‌شود حذف این وعده یکی از اصول رژیم باشد. اما:

**آیا حذف آن مشکلی به وجود نمی‌آورد؟**

**آیا شام یک وعده‌ی غذایی بی‌اهمیت است؟**

**زمان مناسب برای صرف شام چه زمانی است؟**

**چه مواد غذایی برای وعده‌ی شام مناسب هستند؟**

## اهمیت

وعده‌ی شام همانند وعده‌های غذایی صبحانه و ناهار از وعده‌های اصلی غذایی به شمار می‌رود و در جایگاه خود با اهمیت است. در طب سنتی و اسلامی این موضوع که هیچ‌گاه نباید بدون صرف شام به خواب رفت، مورد تأکید و پافشاری زیادی قرار گرفته‌است. وقتی شام نمی‌خوریم بدن به مدت طولانی از مواد مغذی محروم می‌شود. محرومیت طولانی مدت بدن از قند و مواد مغذی دیگر باعث افزایش استرس، عصبانیت، خستگی، بی‌حوصلگی و فشار عصبی خواهد شد. علاوه بر این قدرت تمرکز و حافظه‌ی فرد نیز به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد. از سوی دیگر وقتی چندین ساعت متوالی گرسنه بماند دچار افت قندخون می‌شود و تمایل او به مصرف مواد غذایی چاق‌کننده و شیرین افزایش می‌یابد. پس می‌توان نتیجه گرفت کسانی که شام میل نمی‌کنند، پس از برخاستن از خواب، به دلیل افت قندخون دچار خستگی، بی‌حوصلگی، افسردگی و عوارض عصبی می‌شوند. ضمن آن که تمایل زیادی به مصرف صبحانه‌ی چرب و شیرین و طبیعتاً پرکالری پیدا می‌کنند که منجر به افراط در مصرف صبحانه خواهد شد و از این رهگذر سلامتی آنان دچار مخاطره می‌گردد. نکته قابل توجه این است که بدن انسان و دستگاه گوارش به گونه‌ای سازمان یافته است، که هر چه تعداد وعده‌های غذایی بیش‌تر و حجم غذا در هر وعده کمتر باشد، میزان جذب مواد مغذی از غذاها افزایش می‌یابد.

## زمان

بهترین زمان صرف شام، ساعات اولیه شب است. در واقع صرف شام با فاصله‌ای ۳ تا ۴ ساعته از زمان خواب بهترین موقعیت برای این وعده غذایی است. فاصله‌ی کم بین وعده‌های شام با خواب نه تنها وضعیت سلامت را با مشکل روبه‌رو می‌سازد، بلکه باعث اختلال و ایجاد بی‌نظمی در خواب نیز می‌شود. البته غیر از زمان غذا خوردن، نوع مواد غذایی که در وعده‌ی شام میل می‌شوند نیز بر کیفیت

خواب موثر است. اگر انتخاب غذاهای وعده‌ی شام مناسب و هوشمندانه صورت گیرد، علاوه بر تجربه‌ی خواب راحت می‌توان از چاقی و عوارض ناشی از آن نیز پیش‌گیری کرد.

## نوع

غذاهای سبک و در عین حال سرشار از مواد مغذی برای صرف در وعده‌ی شام بسیار مفید هستند. همان‌طور که صبحانه و ناهار باید متعادل باشند، تعادل مواد غذایی در وعده‌ی شام نیز باید رعایت شود.

به طور کلی لازم است بیشترین حجم مواد غذایی هر فرد را کربوهیدرات‌ها (مواد غذایی نشاسته‌ای) تشکیل دهند. به بیان دیگر ۵۰٪ تا ۶۰٪ مواد غذایی روزانه باید از کربوهیدرات‌ها، ۲۰٪ تا ۲۵٪ از پروتئین‌ها و ۲۰٪ تا ۲۵٪ نیز از چربی‌ها تامین شود. البته در میان کربوهیدرات‌ها، استفاده از انواع پیچیده و سبوس‌دار آن‌ها توصیه می‌شود.

دلیل این توصیه آن است که قند حاصل از کربوهیدرات‌های سبوس‌دار به تدریج وارد خون می‌شود و سیری حاصل از آن‌ها نسبت به مواد نشاسته‌ای بدون سبوس، طولانی‌تر است. بهتر است در کنار کربوهیدرات از منابع پروتئینی مانند گوشت، مرغ، ماهی یا حبوبات نیز استفاده شود. ماهی، سالم‌ترین انتخاب برای تامین پروتئین مورد نیاز است. چربی‌های موجود در گوشت ماهی، از چربی‌های سالمی است که بدن ما توان ساختن آن‌ها را ندارد و حتماً باید از راه مصرف غذا به بدن برسند. اسیدهای چرب موجود در گوشت ماهی می‌توانند سطح هورمون «ملاتونین» که تنظیم‌کننده خواب است را افزایش دهند. ذکر این نکته ضروری است که سرخ کردن ماهی موجب از بین رفتن خواص سلامتی بخش آن خواهد شد. بنابراین توصیه می‌کنیم به جای سرخ کردن مواد غذایی از روش‌های سالم‌تر پخت نظیر آب‌پز، کبابی و بخارپز استفاده شود. نه تنها برای شام، بلکه سعی کنید در هیچ یک از وعده‌های غذایی خود از مواد سرخ کرده، چرب، شیرین یا شور استفاده نکنید. سعی کنید در کنار منابع غذایی کربوهیدراتی و پروتئینی حتماً از سبزیجات نیز استفاده نمایید. مصرف سبزیجات نخست باعث مصرف کمتر مواد غذایی پرکالری دیگر می‌شود (سبزیجات تاحد زیادی حجم معده را اشغال می‌کنند و شما با مقدار کمتری از غذا سیر خواهید شد). و در مرحله‌ی بعد ویتامین‌ها و مواد مغذی دیگری را به بدن می‌رسانند که می‌توانند روی کیفیت خواب موثر باشند.

لبنیات نیز گزینه‌ی مناسب دیگری برای شام محسوب می‌شوند. این گروه از مواد غذایی علاوه بر تامین ویتامین «ب» مورد نیاز بدن حاوی کلسیم و منیزیم نیز هستند. تمام این مواد مغذی کمک می‌کنند که هم سریع‌تر به خواب بروید و هم خواب عمیق طولانی‌تری داشته‌باشید.

