# منبهات يجب الإبتعاد عنها لنوم أفضل خلال شهر رمضان… إليكم القائمة



تتغيّر مواعيد النوم خلال شهر رمضان بظل الحاجة تناول وجبة السّحور ، و كثرة الزيارات بين العائلة والأصدقاء، والسهر في بعض الأحيان.

و إذا أردت الحفاظ على جودة نومك أو تحسينها، يمكنك البدء عبر تجنّب المنبهات بأنواعها قبل 4 إلى 6 ساعات من النوم، بحسب ما أشارت إليه تغريدة نشرها الحساب الرسمي لوزارة الصحة السعودية على موقع "تويتر".

تجنّب هذه المنبهات لتحظى بنوم أفضل خلال شهر رمضان:

- الشاي

- الشوكولاتة

- الماتشا

- مشروبات الطاقة

- المشروبات الغازية

- القهوة

وأظهرت الأبحاث أنّ البالغين الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم، يتراوح بين" 7 و9 "ساعات في الليلة، أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة تشمل السمنة، وارتفاع ضغط الدم، بحسب ما ذكرته المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والسيطرة عليها.