# دراسة حديثة تكشف عن نمط غذائي يضمن نوماً عميقاً



كشفت دراسة عملية عن وجود ترابط بين وقت تناول الطعام وتأثيره المباشر على جودة النوم لدى مختلف الأشخاص، حيث يسبب للبعض أرقاً.

وتظهر الدراسة أن هناك المزيد من الأدلة التي تشير إلى أن الأنماط الغذائية العامة يمكن أن تؤثر على جودة النوم وتسهم في الأرق، فمثلا في الولايات المتحدة الأمريكية، تعاني نسبة كبيرة من السكان من مشاكل واضطربات في النوم، إذ يحدث معهم أرق وانقطاع التنفس الانسدادي وهي حالة يصبح فيها مجرى الهواء العلوي مسدوداً ويتوقف الشخص عن التنفس أثناء النوم.

و في الوقت ذاته، يتناول معظم الأمريكيين كميات كبيرة جداً من الأطعمة الدهنية والمعالجة، وقليلاً جداً من الألياف والفواكه والخضروات، على الرغم من أنه من الصعب تحديد ما إذا كان هذان الاتجاهان مرتبطان سببياً ببعضهما بعضا، إلا أن المزيد والمزيد من الأبحاث تشير إلى الروابط بين النوم والنظام الغذائي وتقدم تلميحات حول الأسس البيولوجية لهذه العلاقات.

و لفتت الدراسة إلى الأطعمة التي يجب تجنبها قبل النوم، مضيفة أن تناول كميات أكبر من الأطعمة التي تعزز النوم لا تكفي بالضرورة للحصول على نوم أفضل، حيث من المهم أيضًا تجنب بعض الأطعمة التي قد تكون سيئة للنوم بينها الدهون المشبعة، مثل تلك الموجودة في البرغر والبطاطا المقلية والأطعمة المصنعة، والتي تسهم بتقليل جودة النوم.

وتابعت الدراسة أنه من بين المأكولات السلبية قبل النوم هي التي تمتلك الكربوهيدرات المكررة، مثل تلك الموجودة في الخبز الأبيض والمعكرونة، ففي حال تناولها على العشاء، فقد تؤدي إلى الاستيقاظ من الجوع.