

التغذية

ناتالي غرّة

لا تأوي إلى الفراش إذا كنت تشعر بالجوع أو التخمّة خياراتنا الغذائية الصحيّة تجلب النوم المريح

أكدت دراسة حديثة أجريت في بريطانيا ان عدم القدرة على النوم ليلا، في الحد الأدنى الموصى به وهو 7 ساعات، مرتبط بالظروف الصحية المختلفة التي يعاني منها الشخص، مثل: السمنة، امراض القلب والاعوية الدموية، الاعصاب، السكري، وغيرها. كما اظهرت الابحاث ايضا ان اكثر من ثلث البالغين في الولايات المتحدة الاميركية يحصلون على 6 ساعات او اقل من النوم كل ليلة، اي اقل من الموصى به هناك من 7 الى 9 ساعات.

عدد قليل من الناس يدركون جيدا منافع النوم وانعكاسه المباشر على الوظائف الجسدية الرئيسية، وعلى الصحة العقلية، بحيث تسمح فترة النوم الطبيعية بتنشيط الدماغ واعضاء اخرى في جسم الانسان درس الباحثون السبل التي تساعد البالغين في الحصول على المزيد من فترات النوم، وتأثير ذلك على تناول المغذيات. جندوا 21 شخصا للمشاركة في دراسة تهدف الى تحديد وقت رقادهم بنسبة تصل الى ساعة ونصف ساعة في الليلة الواحدة. كما تم اختيار مجموعة اخرى من 21 مشاركا. لكن هؤلاء لم يتلقوا ارشادات محددة لتحسين انماط الرقاد، وبالتالي كانت مثابة

المجموعة الضابطة. طلب الباحثون من جميع المشاركين تسجيل فترات نومهم وانماطهم الغذائية لمدة سبعة ايام، ووضع اجهزة استشعار الحركة على معاصمهم لقياس فترة النوم التي حصلوا عليها كل ليلة، فضلا عن مقدار الوقت الذي قضوه في السرير قبل ذلك.

اظهرت النتائج ان المشاركين الذين زادوا فترة النوم التي حصلوا عليها كل ليلة، خفضوا تناول مادة السكر المضافة بنسبة تصل الى 10 غرامات في اليوم التالي، مقارنة بكمية السكر التي كانوا يستهلكونها في بداية الدراسة. كان لدى هؤلاء ايضا كمية اقل من الكربوهيدرات يوميا مقارنة بافراد المجموعة الذين لم يمدد فترات نومهم.

في الخلاصة، ان تمديد فترة النوم ادى الى انخفاض تناول السكريات المضافة، ونعني بها السكريات التي تضاف الى الاطعمة المصنعة، او في الطبخ، وكذلك السكريات الموجودة في العسل والشراب وعصير الفاكهة. الامر الذي يوحي بان تغييرا بسيطا في نمط الحياة قد يساعد الناس على استهلاك وجبات غذائية صحية اكثر.

وقد تلقى افراد المجموعة التي حصلت على مزيد من النوم قائمة اقتراحات لكيفية مساعدتهم في الحصول على نوم افضل ليلا، مثل تجنب الكافيين والجوع او التخمّة قبل التوجه الى السرير، وايجاد اجواء مناسبة للاسترخاء، فضلا عن تحديد اوقات النوم الموصى بها والتي تناسب نمط عيشهم.

من هنا يمكن استنتاج ان فترة النوم وجودته مرتبطان بالظروف الصحية المتنوعة. واظهرت الدراسة ان عادات النوم يمكن تغييرها بسهولة نسبية لدى البالغين الاصحاء عبر اعطاء ارشادات خاصة لكل شخص.

كما اظهرت ان 86% من المشاركين الذين تلقوا مشورة زادوا من الوقت الذي يقضونه في السرير، و50% منهم قاموا بتمديد فترة نومهم ما يقرب من 52 الى 90 دقيقة كل ليلة، مقارنة بمجموعة السيطرة (المجموعة التي لم تتلق اي ارشادات). وقال الباحثون ان اكثر من ثلاثة مشاركين في المجموعة حققوا معدلا اسبوعيا من 7 الى 9 ساعات من النوم كل ليلة.

تشير النتائج ايضا الى ان زيادة وقت المكوث في السرير لمدة ساعة او اكثر قد تؤدي الى اعتماد خيارات غذائية افضل. وهذا يزيد من تعزيز الصلة بين النوم القصير والوجبات الغذائية ذات النوعية الرديئة التي سبق ان لوحظت من الدراسات السابقة.

ثمّة امل في ان تحقق دراسات على المدى الطويل، مزيد من التفاصيل، نتائج تتعلق بتناول المغذيات والالتزام الدائم بنمط النوم، خصوصا مع الاشخاص المعرضين لخطر زيادة الوزن او امراض القلب والاعوية الدموية.

تجنّب تناول الطعام في وقت متأخر

كثيرون من الاشخاص يتناولون الطعام في وقت متأخر من الليل، وهذا ما يسبب لهم زيادة في الوزن. ورغم ان معظمهم على دراية بهذا الامر، لا يعرفون كيف يحدث. سبب الزيادة في الوزن المتأتمية من تناول الطعام خلال هذه الفترة من الوقت، تعود الى التغييرات في معدل الايض الغذائي (metabolism) الخاص بكل شخص، الذي يكون ضئيلا في اثناء النوم، في حين يكون مرتفعا خلال ساعات الصباح.

عندما تأكل خلال النهار، تكون نشيطا نسبيا، والايض الغذائي الخاص بك يعمل بسرعة. في المقابل، في اثناء النوم، هناك تباطؤ في عملية الايض الغذائي ما يؤدي الى بطئ في عملية هضم الاطعمة المتناولة خلال الليل. وهذا يساهم في زيادة الوزن والبدانة في الجسم. بالتالي، على الاشخاص الذين يحاولون فقدان الوزن تجنب تناول الطعام قبل ساعتين على الاقل من النوم. واذا كان لدى الانسان شهية على الاكل في المساء، من المستحسن اختيار الفاكهة والخضر أو غيرها من المنتجات التي تتميز بنسب منخفضة من الدهون والسعرات الحرارية. على سبيل المثال اللبن الخالي من الدسم.

التقلّبات في فترات النوم

سبب آخر مهم لتجنب تناول الاطعمة في وقت متأخر من الليل، هو التأثير الذي يحدث على دورة النوم الخاصة بك. وقد وجدت الابحاث ان العملية الهضمية يمكن ان تكون لها آثار سلبية على دورة النوم للاشخاص، فيستيقظون اكثر من مرة في الليل. واحدة من اسوأ الاطعمة التي يمكنك أن تتناولها الفرد عندما يستيقظ ليلا هي السكريات مثل "الكوكيز" او غيرها من منتجات البسكويت الغنية بالسكريات. في المقابل، تناول البانوج او الحليب الدافئ قد يساعد على النوم.

منافع الشوكولا الاسود

اظهرت دراسة حديثة ان تناول الشوكولا الاسود (الذي يحتوي على 70% او اكثر من الكاكاو) بشكل منتظم، قد يقلل من خطر اصابة الناس بمشكلات في القلب، لاسيما بين المصابين بالسمنة.

حللت الدراسة معلومات مستقاة من زهاء 150 الف شخص من قدامى المحاربين، وقام القيمون عليها بتعقب هؤلاء المحاربين لناحية وضعهم الصحي مع مرور الوقت. وتبين ان متوسط العمر بين هؤلاء المشاركين كان 64 عاما، و90% منهم من فئة الرجال.

في بداية الدراسة، لم يكن اي من المشاركين مصابا بمرض الشريان التاجي، وهو نوع من امراض القلب حيث تتراكم في الشرايين Plaque التي تورد الدم الى القلب.

حين سئل المشاركون في الدراسة عن عدد المرات التي تناولوا فيها الشوكولا الاسود بكمية نحو 28 غراما، تبين انه تم تناولها بشكل يومي. ثم تابعوا الاسئلة لمعرفة ما اذا كانوا يعانون من مشاكل في القلب او احداث تتعلق

بامراض الشريان التاجي، مثل ألم في الصدر، او ازمة قلبية او قصور في القلب، وتبين ان لا احد كان مصابا بها ما يثبت ان الشوكولا الاسود مفيد للصحة.

