

عالج الأرق واضطرابات النوم بهذه الأطعمة

يسبب البقاء دون عشاء أو تناول وجبة عشاء غنية بالأرق واضطرابات في النوم كما انه يوجد العديد من الأسباب التي تسبب بهذه المشكلة وتمنع النوم الهادئ والعميق. تساعد أنواع معينة من الأطعمة على القضاء على هذه المشكلة وعلى تحقيق النوم المثالي خلال الليل.

يجب تعزيز إفراز السيروتونين، ناقل عصبي أحادي الأمين، في المساء، والذي بدوره يعزز إنتاج الميلاتونين في الجسم ومن أجل تحقيق هذا الأمر يجب تناول الأحماض الأمينية وتحديداً التربوفان في المساء.

يتوفر التربتوفان في عدد من الأطعمة ومن بينها الألبان واللحوم والبيض والبقوليات ومنتجات الحبوب. ويجب الأخذ بعين الاعتبار إنه يجب التمتع بحياة صحية واتباع نظام غذائي صحي وسليم بالإضافة الى تناول هذه الأطعمة.

ينصح بتناول وجبة نباتية مكوّنة من البقوليات مثل العدس، الفاصولياء، الحمص، البازيلاء أو أي من منتجات الصويا بالإضافة الى الخضار والحبوب الكاملة، انها وجبات مثالية للتحضير للنوم.

تعد البقوليات مصدر مهم جداً للتربتوفان في حين أن منتجات الحبوب تعتبر مصدر مهم للمواد الكربوهيدراتية وهي أطعمة مثالية لتناولها في المساء بما أنها أطعمة قابلة للهضم وتمد الجسم بالشعور بالشبع وذلك بفضل الكربوهيرات الموجودة فيها والتي تعزز إنتاج السيروتونين والميلاتونين في الجسم.

بعكس ذلك، تناول البروتين الحيواني خلال وجبة العشاء يزيد الوقت الضروري لعملية الهضم وهذا الأمر يؤثر على طريقة النوم. حتى لو أن البروتينات الحيوانية غنية بالتربتوفان ولكن يوجد فيها نسبة عالية جداً من الأحماض الأمينية، التي يمتصها الجسم أولاً.

يبدأ التحضير للنوم من وجبة الفطور فليست وجبة العشاء الوحيدة المهمة للحصول على نوم عميق ومريح لأن تنظيم الجسد والساعة الداخلية يتم طوال اليوم. يجب تناول أطعمة تسبق الدوبامين أي الناقل العصبي للإستيقاظ، وحيث يعزز هذا الناقل تنظيم الساعة البيولوجية ويحسن نوعية النوم.

يصنع الجسم المركب الكيميائي الدوبامين من الأحماض الأمينية
التيروسين لذلك من الضروري أن تتضمن وجبة الفطور البروتين
الغنية بالتيروسين مثل الجبن والبيض كما يجب تفادي الحلويات
وينصح بإستهلاك المكسرات النيئة واللوز تحديداً . تمد المكسرات
الجسم بالتربتوفان والمغنيسيوم والأوميغا 3، العناصر لضرورية
للنوم.