

7 أطعمة ومشروبات تجنب تناولها بعد الثامنة مساءً

يوجد انواع معينة من الأطعمة والمشروبات التي يجب تجنب تناولها أثناء الليل فاستهلاكها يسبب زيادة الوزن ويؤثر سلبًا على الصحة.

يحد الكثير من الأشخاص صعوبة بفقدان الوزن على الرغم من اتباع نظام غذائي صحي وسليم وممارسة الرياضة، فالسبب هو تناول أطعمة معينة في المساء. كما تؤثر هذه الأطعمة والمشروبات على النوم وعلى حرق الدهون وعملية الأيض.

إليك لائحة الأطعمة والمشروبات التي تجنب تناولها بعد الساعة الثامنة مساءً:

- **الشوكولاتة:** تعد الشوكولاتة الداكنة غنية بمضادات الأكسدة والمغنسيوم ولكنها تحتوي على الكافيين، الذي يؤثر على النوم أثناء الليل.
- **زبدة الجوز:** على الرغم من أن زبدة الجوز هي مصدرًا صحيًا للدهون، إلا أنها تستغرق وقتًا طويلًا في الهضم وحيث تبقى في المعدة طوال الليل.
- **الأطعمة المقلية:** تستغرق الدهون وقتًا في الهضم وتعد الأطعمة المقلية غنية بالدهون المشبعة. لذا يمكن استبدال هذه الأطعمة بالمأكولات المشوية.
- **اللحوم الحمراء:** على الرغم من أن اللحوم الحمراء مصدر مهم للبروتين إلا أنها غنية بالدهون، التي تؤثر على النوم لأنها تؤثر على القلب بحيث تزيد من معدل الدهون الضارة والكوليسترول في الدم.
- **الوجبات السريعة والحلويات:** ينصح الابتعاد عن تناول الحلويات والوجبات السريعة أثناء الليل ومقاومة الرغبة بتناول هذه المأكولات المليئة بالسعرات الحرارية والدهون المشبعة والكربوهيدرات والسكريات المكررة.
- **الأطعمة الحارة:** تسبب الأطعمة الحارة برفع حرارة الجسم وبالتالي يؤثر على النوم. لذا تجنب تناول هذه الأطعمة أثناء الليل.
- **الكافيين والمشروبات الغازية:** تحتوي هذه المشروبات على

الكافيين الذي يسبب بالأرق وتضاعف إضطرابات النوم.