



تغذیه در تنظیم

خواب دانش آموزان

Nutrition In The Regulation Of Students' Sleep

STUDENTS' SLEEP

دکتر مجید غیور مبرهن

متخصص تغذیه از انگلستان

از بین ببرد، برای افرادی که سعی در کاهش وزن دارند بدتر است.

◀ سایر بهبودهای بهداشتی خواب عبارتند از

◀ اطمینان از تاریکی و ساکت بودن اتاق خواب

◀ داشتن یک تشک و تختخواب راحت

◀ تلاش برای قرار گرفتن در معرض نور روز

◀ ورزش متوسط هر روز

ارتباطاتی با کمبود ویتامین تیامین، فولات، فسفر، منیزیم، آهن، روی و سلنیوم با مدت زمان کوتاه تر خواب، کمبود آلفا کاروتن، سلنیوم و کلسیم با مشکل در به خواب رفتن گزارش شده است.

ویتامین D و لیکوپن با حفظ خواب و مصرف کم کلسیم و ویتامین C با خواب ناکافی همراه بوده است.

مصرف ملاتونین، منیزیم یا روی شبانه باعث بهبود کیفیت خواب در افراد مبتلا به بی خوابی در مراکز مراقبت می شود.



تأثیر خواب بر وزن و ترکیب بدن ممکن است به نحوه تأثیر آن بر اشتها و تغذیه مرتبط باشد.

◀ آیا خواب می تواند به کاهش وزن کمک کند؟

داشتن ساعات کافی خواب با کیفیت می تواند تصمیم گیری در رژیم غذایی را بهبود بخشد و به برنامه کاهش وزن کامل کمک کند. خوب خوابیدن می تواند پرخوری را کاهش دهد و با کمک به شما در بیدار شدن با نشاط و شادابی، فعالیت بدنی بیشتری را تسهیل می کند.

◀ نحوه بهبود خواب و تغذیه

اختصاص زمان کافی برای استراحت و آماده شدن برای خواب، یکی دیگر از عناصر بهداشت خواب است. این شامل اجتناب از غذاها و نوشیدنی ها مانند نوشیدنی های کافئین دار یا غذاهای تند است که می تواند خواب را برای شما سخت کند. همچنین مشخص شده است که مصرف غذا در آخر شب که می تواند خواب را



Nutrition In The Regulation Of Students' Sleep



بهترین رژیم غذایی برای خواب چیست؟

به عنوان یک قاعده کلی، یک رژیم متعادل که عمدتاً از انواع سبزیجات و میوه ها تشکیل شده است، می تواند میزان توصیه شده روزانه ویتامین ها و مواد مغذی را تأمین کند، در حالی که باعث افزایش وزن سالم می شود و به خواب بهتر کمک می کند. کمبود مواد مغذی کلیدی مانند کلسیم، منیزیم و ویتامین های A ، C ، D ، E و K با مشکلات خواب مرتبط است.

کیفیت خواب را بهبود می بخشد.

برای کاهش فشار خون طراحی شده DASH رژیم غذایی است، افرادی که از آن پیروی می کنند، خواب بهتر را گزارش می دهند.

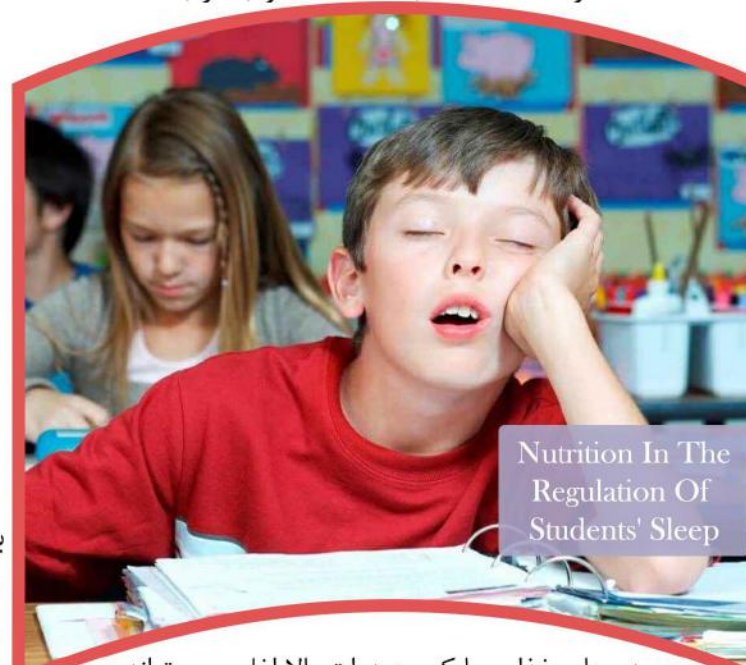
آیا رژیم غذایی ناسالم بر اختلالات خواب تأثیر می گذارد؟

یکی از جدی ترین اختلالات خواب، آپنه انسدادی خواب (OSA) است.

که باعث اختلال در تنفس و بیداری های شبانه متعدد می شود. چاقی یک عامل خطر اصلی برای OSA است، به این معنی که رژیم غذایی ناسالم که به اضافه وزن بدن کمک می کند، ممکن است باعث ایجاد یا بدتر شدن این اختلال خواب شود.

خواب چگونه بر تغذیه تأثیر می گذارد؟

خواب برای عملکرد صحیح بدن ضروری است. به مغز و بدن اجازه استراحت و بازیابی می دهد و شواهد فزاینده ای به نقش آن در حفظ تغذیه مناسب و وزن سالم بدن اشاره می کند. خواب ناکافی در مطالعات متعدد با افزایش خطر چاقی همراه بوده است.



Nutrition In The Regulation Of Students' Sleep

وعده های غذایی با کربوهیدرات بالا اغلب می تواند باعث خواب آلودگی شما شود.

رژیم غذایی مدیترانه ای که از گوشت بدون چربی و غذاهای سرشار از فیبر استفاده می کند، سلامت قلب و

رژیم غذایی و تغذیه می تواند بر کیفیت خواب شما تأثیر بگذارد و برخی غذاها و نوشیدنی ها می توانند خواب راحت را برای شما آسان تر یا سخت تر کنند. خواب کافی با حفظ وزن سالم بدن همراه است و می تواند برای افرادی که سعی در کاهش وزن دارند مفید باشد.

ساعات خواب توصیه شده روز

۹-۱۲ ساعت در ۲۴ ساعت
۱۳-۱۸ سال

تغذیه چگونه بر خواب تأثیر می گذارد؟ شما آنچه مصرف می کنید هستید. ممکن است یک جمله کلیشه ای باشد، اما این واقعیت را منعکس می کند که تغذیه به عنوان ستون فقرات سلامتی عمل می کند، انرژی مورد نیاز ما را تأمین می کند و سایر ورودی هایی که بدن را به درستی کار می کند.