



وفقا لدراسة بريطانية حديثة

النوم الجيد يجنب الإصابة بالسمنة والأمراض المرتبطة بها

أفادت دراسة بريطانية حديثة بأن الحصول على قسط كاف من النوم ليلا يقود الأشخاص إلى اتباع حمية غذائية أكثر صحة ما يجنبهم الإصابة بالسمنة والأمراض المرتبطة بها كما أجرى باحثون بكلية كينجز لندن في بريطانيا تجربتهم على عدد من الأشخاص البالغين الذين لا يحصلون على الحد الموصى به من النوم يوميا والمقدر بـ 7 ساعات ليلا حيث زاد الأشخاص من نومهم بمقدار من ساعة إلى ساعة ونصف ليحصلوا على الحد الموصى به من ساعات النوم ليلا.

ووجد الباحثون أن حصول هؤلاء الأشخاص على نوم جيد أدى إلى خفض 10 غرامات في كمية السكر التي يتناولونها يوميا مقارنة بما قبل بدء الدراسة ولملاحظوا أيضا اتجاه هؤلاء الأشخاص إلى خفض ما يستهلكونه من كربوهيدرات كلما ذاموا بشكل جيد ما يعني أنهم يسيرون في اتجاه تناول الأطعمة الصحية.

وقالت ويندي هول-قائدة فريق البحث- إن زيادة عدد ساعات النوم أدت إلى انخفاض تناول السكريات التي تضاف إلى الأطعمة من قبل الشركات المصنعة أو في المطبخ بالمنزل فضلا عن السكريات في المشروبات والعصائر المعلبة مع تأكيدها أن الدراسة تثبت أن تغييرا بسيطا في نمط الحياة قد يساعد الأشخاص حقا في تناول الوجبات الغذائية الأكثر صحية مشيرة إلى أن نتائج الدراسة مهمة خاصة للأشخاص المعرضين لخطر الإصابة بالسمنة أو أمراض القلب والأوعية الدموية.

كما كشفت أبحاث سابقة عن أن الحصول على قسط كاف من النوم ليلا أي من 7 إلى 8 ساعات يوميا يحسن الصحة العامة ويقي الإنسان الكثير من الأمراض وعلى رأسها السكري والسمنة لاسيما أن هناك دراسات ربطت بين اضطرابات النوم وخطر التعرض للإصابة بالسكتة الدماغية والنوبات القلبية وضعف الجهاز المناعي بينما كشفت الدراسة الجديدة فاعلية النوم الجيد على تناول المغذيات والتقليل من تناول الأطعمة السكرية واتباع حمية غذائية صحية بشكل عام.

يشعر المراهق بالحاجة إلى أخذ قيلولة في كثير من الأحيان وقد يصاب بالتعب كثيرا ويجد صعوبة في التركيز وهذا بسبب المعاناة من اضطراب في النوم فلا بد من معرفة كل شيء عن اضطرابات النوم في سن المراهقة.

وبحسب ذات الدراسة العلمية فإن سنوات المراهقة هي الوقت الحاسم وسوف تمر طفرة في النمو والتنمية والنوم السليم يصبح حاسما للنمو ومع ذلك قد تظهر في سن المراهقة بعض التناقضات في أنماط نومه والتي يمكن أن تكون سببا للقلق وأن عدم توفر النوم يزيد من سباته ويشعر بالكثير من التعب في سن المراهقة أحد العوامل المؤثرة على نمط النوم كما يمكن أن الإجهاد في الأخير يؤثر على الحد من وقت نومه.