# خوردنی های محبوبی که مصرفشان شما را گرسنه تر می کند

**گروه تغذیه و سلامت** – هنگامی که گرسنه هستید و این غذاها را مصرف می کنید، قند خونتان ناگهان بالا رفته و سپس افت می کند و حتی بیش از پیش گرسنه می شوید! در اینجا با غذاهایی که ضررشان بیشتر از فایده شان است آشنا می شوید.

■ **پنیر**: علاقه به پنیر به زمان کودکی مان بازمی گردد. انسان طوری برنامه ریزی شده است که نسبت به (کازئین) پروتئین موجود در شیر واکنش اپیوئید (شبیه به واکنشی که در مصرف مواد مخدر تجربه می شود) نشان می دهد به همین علت نوزادان به مصرف مقدار مناسبی شیر مادر تمایل پیدا میکنند. پنیر که نوع غلیظ شده شیر است نیز همین تاثیر را دارد. این ترکیبات پروتئینی به نام کازومورفین در پنیر با مقدار زیادی چربی و نمک ترکیب شده اند که تمایل شدیدی به پنیر ایجاد می کند. بنابراین طبیعتا هر قدر پنیر بیشتری بخورید، بیشتر به خوردن آن تمایل پیدا می کنید.

■ **آب میوه**: اگر چه آب میوه ها و آب میوه های پاک کننده (آب میوه هایی مخصوص سم زدایی بدن) در حال حاضر محبوبیت زیادی دارند اما در فرایندی که برای تولید آنها انجام می شود، بیشتر مواد مغذی و فیبرهای سیر کننده از مایع شیرین آن جدا می شود. این امر باعث میشود نوشیدنی حاصل حاوی مقدار زیادی کالری باشد که موجب افزایش ناگهانی قند خون و سپس افت آن میشود که به گرسنه تر شدن شما منجر میشود. مطالعات نشان داده اند که بدن ما با کالری آب میوه سیر نمیشود در حالی که در مورد غذا برعکس است.

بنابراین هنگام تشنگی بهتر است آب بنوشید و میوه ها و سبزیجات را به صورت کامل (همراه با فیبر موجود در آنها) مصرف کنید. اگر میل به نوشیدنی دارید و تمایلی به میان وعده ندارید، میوه ها و سبزیجاتی را که میخواهید آبشان را بگیرید، مخلوط کنید. همچنین می توانید مقداری پودر پروتئین یا کره مغزهای گیاهی به آن اضافه کنید. چربی و پروتئین افزوده همانند فیبر عمل کرده و جذب غذا در جریان خون را کند میکنند و در نتیجه مدت بیشتری احساس سیری میکنید.

■ **ماست کم چرب**: ماست اگر چه به عنوان یک غذای فوق العاده سالم شناخته میشود اما سالم بودن آن بستگی به این دارد که چه نوع ماستی را انتخاب میکنید. یک لیوان ماست حاوی تکه های میوه ۱۵۰ کالری، ۶ گرم پروتئین، ۱،۵ گرم چربی و حدود ۲۵ گرم قند دارد. هر قدر مقدار کربوهیدرات آن بیشتر و چربی آن کمتر باشد، حتی پس از این که مقدار زیادی ماست خورده اید دلتان میخواهد بیشتر بخورید. به جای آن میتوانید ماست ساده مصرف کنید که دو برابر پروتئین دارد و خودتان میوه، تخمه و مغزهای گیاهی به آن اضافه کنید تا محتوای فیبر و آنتی اکسیدان آن را افزایش دهید. این غذاها اغلب به عنوان میان وعده سالم شناخته میشوند اما ما را سیر نمیکنند و نیازی به جویدن ندارند. غذاهایی که به جویدن نیاز ندارند در مقایسه با غذاهای جویدنی اغلب احساس سیری ایجاد نمیکنند و تمایل به مصرف غذاهای جامد را افزایش میدهد.

■ **سفیده تخم مرغ**: اگر املت صبحانه را با سفیده تخم مرغ درست می کنید، تعجبی ندارد که خیلی زود پس از صبحانه احساس گرسنگی کنید. سفیده تخم مرغ اگر چه منبع خوبی برای پروتئین است اما چربی های سالم، ویتامین ها و مواد معدنی تخم مرغ در زرده آن قرار دارد.

یک مطالعه متاآنالیز در سال ۲۰۱۰ که در American Journal of Clinical Nutrition منتشر شد نشان داد چربیهای اشباع با افزایش خطر بیماری قلبی عروقی، سکته یا بیماریهای عروق کرونری مرتبط نیست. چربیهای اشباع موجود در تخم مرغ نه تنها شما را سیر میکند بلکه برای تولید هورمون و جذب برخی ویتامینها و مواد معدنی لازم است از جمله ویتامین آ (آنتی اکسیدان عالی برای پوست و سیستم ایمنی)، ویتامینهای گروه ب (برای انرژی) و کولین که از سلامت مغز و عضلات محافظت میکنند.

■ **سس سالاد بدون چربی**: وقتی سس سالاد بدون چربی را انتخاب میکنیم، فکر میکنیم برنامه غذایی سالمی برگزیده ایم اما این سسهای بدون چربی مملو از نمک و شکر هستند تا طعم خوبی به سس بدهند. در نتیجه مقدار بیشتری سس مصرف میکنیم تا مواد سالادمان به خوبی طعم بگیرند. پس از تمام شدن سالاد، نمک و شکری که دریافت کرده ایم باعث احساس گرسنگی و تمایل بیشتر به خوردن می شوند. این دقیقا همان چیزی است که شرکتهای سازنده سس سالاد می خواهند اتفاق بیفتد اما مسلما شما نمی خواهید.

■ **غذاهای با برچسب "سالم"**: طبق پژوهش اخیری که در Journal of the Association for Consumer Research منتشر شد، معمولا وقتی فکر میکنیم غذایی سالم است، بیشتر به خوردن آن تمایل پیدا میکنیم. این باعث میشود پرسهای غذایی بیشتری از آنها مصرف کنیم و پس از مصرف آنها کمتر احساس سیری داشته باشیم. دلیل آن هنوز دقیقا مشخص نیست اما احتمالا ناخودآگاه آن را با غذاهای ناسالم سیر کننده مقایسه میکنیم. مراقبت ادعای سالم بودن غذا باشید و همیشه ترکیبات محصول را پیش از خرید، بخوانید.

■ **قند**: قند و امثال آن (از شیرین کننده های مصنوعی گرفته تا نی شکر ارگانیک)، همه به شدت شما را به خود عادت میدهند چون باعث افزایش ترشح دوپامین میشوند. حقیقت این است که در مراحل تکامل به شکلی طراحی شده ایم که به دنبال مواد غذایی شیرین باشیم تا زنده بمانیم اما امروزه منابع با غلظت بالای قند در همه جا به مقدار زیاد وجود دارند. اعتیاد به قند شیوع روز افزون دارد و نقش حائز اهمیتی در بحران سلامت امروزه دنیا ایفا میکند. شیرین کننده های تصفیه شده و فرآوری شده توانایی قابل توجهی در ترغیب شما به پرخوری دارند در حالی که احساس سیری ایجاد نمی کنند. اما مصرف میوه های کامل را کنار نگذارید. غذاهای کامل حاوی قند مانند میوه داستان متفاوتی دارد چون محتوای فیبر و مواد مغذی آنها زیاد است. به همین علت میتوانید چند شکلات یا یک آب میوه بزرگ را بدون احساس سیری بخورید اما نمیتوانید ده عدد سیب یا گلابی را به راحتی بخورید و احساس سیری پیدا نکنید.

■ **گرانول**: (گرانولا یک صبحانه و میان وعده غذایی متشکل از جو، مغز، عسل، و برنج است، که گاهی اوقات به آن میوه خشک شده، مانند کشمش و خرما، و انواع شیرینی مانند شکلات به آن اضافه شده است.) گرانولهای مرسوم اغلب از شکر و روغن هیدروژنه تهیه میشوند و حاوی پروتئین نیستند (پروتئین باعث احساس سیری میشود). اغلب گرانولها کم کالری تر از یک وعده غذایی هستند و به عنوان جایگزین غذا مصرف نمیشوند. طعم آن اشتها را بر می انگیزد اما خوردن آن شما را گرسنه تر میکند.

■ **کچاپ**: پیش از این که سس کچاپ روی سیب زمینی سرخ شده یا نیمروی صبحانه تان بریزید، یک بار دیگر فکر کنید. کچاپ یا هر غذای دیگری که از شربت ذرت با فروکتوز بالا تهیه میشود اشتهای شما را افزایش میدهد. این ماده متابولیسم بدن را مختل کرده و تولید لپتین را که به احساس سیری کمک میکند، آهسته مینماید. در نتیجه هیچ پیامی به بدن ارسال نمیشود که سیر شده اید و باید دست از خوردن بردارید.

■ **مافین**: تا کنون تجربه کرده اید که پس از خوردن یک مافین یا کیکهای دیگر بیشتر احساس گرسنگی میکنید؟ با این که این مواد غذایی مملو از کالری هستند اما به خاطر محتوای شکر زیاد به سرعت گوارش و جذب میشوند و به بدن بیشتر احساس گرسنگی میدهند.

■ **غلات صبحانه شیرین**: بسیاری از غلات صبحانه های شیرین هیچ فیبر و پروتئینی ندارند در حالی که فیبر و پروتئین دو ماده مغذی مهم برای صبحانه است که قند خون را تنظیم و ثابت میکند و از افت قند و گرسنگی پیش از ظهر جلوگیری مینماید. ترکیب غلات صبحانه شیرین با شیر بدون چربی باعث میشود چربیهای لازم برای سیری را دریافت نکنید. غلات صبحانه ای خریداری کنید که در هر سهم حاوی بیش از ۵ گرم فیبر بوده و پروتئین یا چربی نیز داشته باشد. مراقب کم کالری بودن غلات صبحانه نیز باشید. حتی اگر غذایتان قند و کالری کمی داشته باشد باز ممکن است محتوای فیبر و پروتئین آن کم بوده و شما را وادار به بیشتر خوردن کند.

■ **آرد و غلات تصفیه شده**: آب همراه با فیبر باعث افزایش حجم میشود. حجم زیاد حاصل از غذاهای سرشار از فیبر در رژیم غذایی موجب احساس سیری میشود. چون هنگام تصفیه آرد (تهیه آرد سفید) فیبر از آن جدا میشود، نان و بیسکوئیت تهیه شده از آرد سفید احساس سیری ایجاد نمیکنند و بنابراین مقدار بیشتری از آن میخورید. به همین علت است که خوردن و تمام کردن یک نان سفید راحت تر از تمام کردن همان مقدار برنج قهوه ای است.

■ **اسنک های شور**: حقیقت دارد که هرگز نمی توانید به خوردن یک اسنک شور اکتفا کنید چون اسنک های شور حاوی مقدار زیادی سدیم هستند و اغلب عاری از پروتئین یا فیبر می باشند. محتوای زیاد نمک این مواد غذایی باعث بی آب شدن بدن می شود. کم بودن پروتئین و فیبر این مواد به معنی کربوهیدرات زیاد و نامتعادل است که منجر به افزایش اجتناب ناپذیر ناگهانی قند خون می شود. اسکن های مغزی نشان می دهند که سدیم ترشح دوپامین را که هورمون مسئول احساس لذت است تحریک می کند بنابراین با خوردن اسنک های شور دلتان می خواهد بیشتر بخورید.

■ **شیرین کننده های مصنوعی**: یکی دیگر از انواع غذاهایی که باید ترک کنید شیرین کننده های مصنوعی است. به خاطر داشته باشید برچسب "بدون شکر" روی محصولات به این معنی نیست که می توانید با خیال راحت از این محصولات بخورید. همیشه برچسب روی محصول بدون شکر را بررسی کنید ببینید آیا از شیرین کننده مصنوعی به جای آن استفاده شده است یا نه. شیرین کننده های مصنوعی مغز را فریب می دهند تا باور کند غذای خوب و لذت بخشی دریافت شده است. وقتی چیزی که بدن انتظار دارد مصرف نمی کنید، احتمالا گرسنگی و میل به غذاهای شیرین افزایش می یابد. علاوه بر این شیرین کننده های مصنوعی باعث دل درد و ناراحتی های گوارشی میشوند.

■ **غذاهای چینی**: باورتان نمیشود چگونه پس از خوردن غذای چینی احساس گرسنگی تان بیش از پیش می شود. غذاهای چینی اغلب مملو از گلوتامات مونوسدیم هستند که برای افزایش طعم استفاده می شود و در انواع دیگر غذاها مانند سوپ ها، گوشت های فرآوری شده و غیره نیز مورد استفاده قرار می گیرد. برخی تحقیقات نشان می دهند مواد شیمیایی گلوتامات مونو سدیم باعث افزایش چشمگیر اشتها می شود و به نظر می رسد افرادی که بیشتر از غذاهای حاوی گلوتامات منوسدیم استفاده می کنند در مقایسه با افرادی که این ماده در رژیم غذایی شان وجود ندارد، بیشتر دچار اضافه وزن میشوند.

■ **سوپ های آماده**: گفته می شود سوپ به کاهش وزن موثر و سریع کمک می کند. بله درست است اما هنگامی که خودتان سوپ را درست کنید. معمولا سوپ های آماده حاوی سدیم بیشتری نسبت به غذاهای دیگر هستند. این سدیم باعث می شود تمایل بیشتری به خوردن پیدا کنید.

■ **آدامس**: بسیاری از افرادی که رژیم لاغری دارند، آدامس می خورند تا غذا خوردن را فراموش کنند. متاسفانه چنین روشی اصلا موثر نیست. افرادی که عادت دارند ته مداد را می جوند توجه کنند: جویدن بدن را فریب می دهد و بدن تصور می کند غذایی وارد شده است بنابراین اسید معده بیشتر ترشح می شود و معده آماده هضم غذا می گردد اما هنگامی که غذایی وارد آن نمی شود، نه تنها ممکن است دچار معده درد شوید بلکه تمایل بیشتری به مصرف غذا پیدا می کنید.

■ **غذاهای کم فیبر**: بسیاری از غذاهایی که باعث میشوند بلافاصله پس از خوردن آنها احساس گرسنگی کنیم، فرآوری شده، تصفیه شده و کم فیبر هستند. چرا اینقدر فیبر مهم است؟ چون فرایند جذب غذایی که خورده ایم و وارد شدن آن به جریان خون را کند میکند. هنگامی که غذا کم فیبر باشد، به سرعت از معده خالی و وارد جریان خون میشود که این امر موجب افزایش ناگهانی قند خون می گردد. سپس انسولین برای فرایند جذب قند ترشح می شود و قند را از جریان خون خارج می کند چون باقی ماندن قند در خون میتواند خطرناک باشد. بنابراین مصرف غذاهایی که به سرعت واکنش انسولین را به دنبال دارند باعث می شود در بلند مدت گرسنه تر شویم.

■ **پیراشکی و شیرینی جات**: اگر چه شیرینی و پیراشکی به نظر می رسد خیلی سیر کننده باشند اما این مواد از آرد تصفیه شده و شکر سفید تهیه شده اند که هیچ فیبر و ماده مغذی در آنها نیست. در نتیجه همان فرایند افزایش ناگهانی قند خون و سپس ترشح انسولین و کاهش قند خون اتفاق می افتد که در نتیجه آن بیش از پیش گرسنه می شوید.

■ **اسموتی میوه**: اگر به نوشیدنی میوه ای علاقه دارید و میخواهید اسموتی خوشمزه و پرکالری خریداری کنید، بهتر است در کار خود تجدید نظر کنید. در صورتی که اسموتی، حاوی پروتئین یا سبزیجات نباشد تنها فروکتوز وارد بدن خود میکنید. نتیجه آن افزایش و سپس افت قند خون و گرسنگی است. به علاوه معمولا اسموتی های کم کالری باعث میشوند کالری که برای سیر شدن به آن نیاز دارید دریافت نکنید و میل بیشتری به خوردن داشته باشید.

## اگر تمام روز می نشینید، ۹ ماده غذایی را حتما بخورید!

**گروه تغذیه و سلامت** – به گفته متخصصان طب فیزیکی، نشستن بیش از حد مهمترین عامل ابتلا به بیماری های مزمنی از قبیل دیابت، بیماری های قلبی، سکته مغزی، سندرم متابولیک و ... است. علاوه بر این اصطلاح «سیگاری های جدید» به کسانی اطلاق می شود روزانه بیش از حد استاندارد می نشینند و این یعنی خطر بی تحرکی برابر است با خطر استعمال دخانیات. گفتنی است نشستن طولانی مدت فرایند التهاب را نیز در بدن افزایش می دهد.

علاوه بر این که انجام فعالیت های بدنی به موقع برای کسانی که مجبورند تمام طول روز را در حالت نشسته کار کنند، ضروری است، مصرف برخی از اقلام غذایی می تواند برخی از مخاطرات بهداشتی ناشی از این روند از جمله التهاب را کم کند:

**آووکادو**: مصرف این میوه منجر به کاهش التهاب در سلول های عضلانی، سرکوب مقاومت به انسولین و حتی کمک به کاهش چربی شکمی می شود. یک رژیم غذایی غنی از چربی های اشباع نشده خاصیت دیگری هم دارد و آنهم این که منجر به جلوگیری از توزیع چربی بدن در اطراف شکم می شود.

**بذرکتان**: یک منبع غنی ضد التهاب حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ شناخته شده با نام ALA است. مصرف منظم این نوع امگا ۳ منجر به افزایش توانایی بدن در سوخت و ساز چربی ها می شود.

**مصرف انواع توت ها**: خوردن این میوه ها منجر به کاهش فرایندهای التهابی در بدن می شود. توت ها حاوی فلاونوئیدهای قدرتمندی به نام آنتوسیانین هستند که منجر به خاموش کردن ژن های التهابی می شوند. علاوه بر این، توت ها حاوی ویتامین ث و رسوراترول هستند که نشان داده شده هر دو منجر به کاهش تاثیرات رادیکال های آزاد در بدن می شوند.

**آجیل**: انواع آجیل سرشار از اسیدهای چرب امگا ۳ گیاهی شناخته شده با نام ALA هستند که منجر به کاهش فرایند التهاب در بدن می شوند. بادام در میان آجیل ها، غنی از ویتامین E است؛ آنتی اکسیدانی که منجر به حفاظت از سلول ها در برابر استرس اکسیداتیو (محصول جانبی التهاب) می شود.

**آناناس**: ماده قدرتمند التهابی به نام بروملین دارد. بهترین مزیت آناناس این است که عوارض جانبی داروهای ضد التهاب را ندارد.

**روغن زیتون**: این نوع روغن مانند ایبوپروفن به مبارزه با التهاب می رود. مصرف روغن زیتون همچنین می تواند خطر ابتلا به بیماری های قلبی را با کاهش وزن موثر کم کند. روغن زیتون یکی از بهترین چربی ها برای کنترل وزن است.

**زردچوبه**: کورکومین موجود در زردچوبه یک ترکیب فعال با خواص آنتی اکسیدانی و ضد التهابی است.

**سیر**: آلیسین موجود در سیر منجر به سوخت و ساز موثر قند خون، کنترل سطح چربی و کاهش سطح التهاب در بدن می شود.

**چای سبز**: محتوای پلی فنل موجود در چای سبز اکسیر ضد التهابی قوی نسبت به انواع دیگر چای است. چای سبز خاصیت کاهش وزن نیز دارد و مصرف منظم آن در کسانی که بیشتر ساعات روز بی تحرک هستند، توصیه می شود.

## خیار و ۵ خاصیت شگفت انگیز!

**گروه تغذیه و سلامت** – اگرچه معمولاً تصور می شود خیار یک میوه ساده و کم خاصیت است، اما در واقعیت این میوه سرشار از خواص شگفت انگیز است. خواصی که می توانند برای بدن انسان بسیار مفید باشند. این ماده غذایی حاوی مواد مغذی مفید و همچنین برخی ترکیبات گیاهی و آنتی اکسیدان ها است که ممکن است به درمان و حتی جلوگیری از برخی بیماری ها کمک کند. همچنین خیار کم کالری است و حاوی مقادیر خوبی از آب و فیبر محلول است و برای ارتقاء هیدراتاسیون و کمک به کاهش وزن ایده آل است.

### حاوی مواد مغذی

خیار کم کالری است، اما حاوی بسیاری از ویتامین ها و مواد معدنی است. علاوه بر این، خیار از آب بالایی برخوردار است. در حقیقت، خیار از حدود ۹۶ ٪ آب تشکیل شده است. برای به حداکثر رساندن محتوای مغذی آن ها، خیار ها باید بدون چربی خورده شوند. خیار کم کالری، اما از نظر ویتامین و مواد معدنی غنی است. خوردن خیار همراه پوست حداکثر مواد مغذی را تأمین می کند.

### حاوی آنتی اکسیدان است

آنتی اکسیدان ها مولکول هایی هستند که اکسیداسیون را مسدود می کنند. فرایندی که یک واکنش شیمیایی است که با الکترون های غیر جفت که به عنوان رادیکال های آزاد شناخته می شوند، اتم های بسیار واکنشی را تشکیل می دهند. تجمع این رادیکال های آزاد مضر می تواند به چندین نوع بیماری مزمن منجر شود. در حقیقت، استرس اکسیداتیو ناشی از رادیکال های آزاد با سرطان و مشکلات قلب، ریه و بیماری خود ایمنی همراه است. میوه ها و سبزیجات از جمله خیار به ویژه سرشار از آنتی اکسیدان های مفید هستند که ممکن است خطر ابتلا به این شرایط را کاهش دهند.

### باعث تقویت هیدراتاسیون می شود

آب برای عملکرد بدن بسیار مهم است و نقش های مهم زیادی را ایفا می کند. هیدراتاسیون مناسب می تواند همه چیز را از عملکرد بدنی گرفته تا متابولیسم تحت تأثیر بگذارد. برخی از افراد تا ۴۰ ٪ از کل آب دریافتی خود را از مواد غذایی دریافت می کنند. به ویژه میوه ها و سبزیجات می توانند منبع خوبی در رژیم غذایی شما باشند. از آنجا که خیار از حدود ۹۶ ٪ آب تشکیل شده است، به ویژه در تقویت هیدراتاسیون مؤثر است.

### ممکن است در کاهش وزن کمک کند

خیار به طور بالقوه می تواند به شما در کاهش وزن به چند روش مختلف کمک کند. اول از همه به این علت که خیار کالری کمی دارد. خیار می تواند طعم و عطر ویژه ای را به سالاد ها، ساندویچ ها و غذا های جانبی اضافه کند و همچنین ممکن است به عنوان جایگزینی برای کالری بالاتر جایگزین شود. علاوه بر این، مقدار بالای آب خیار می تواند به کاهش وزن نیز کمک کند.

### ممکن است قند خون را پایین بیاورد

خیار ممکن است به کاهش قند خون کمک کند و از برخی از عوارض دیابت جلوگیری کند. خیار ها به طور مؤثر سطح قند خون را کاهش داده و کنترل می کنند. خیار ممکن است در کاهش استرس اکسیداتیو و جلوگیری از عوارض ناشی از دیابت مؤثر باشد.

## دلایل عمده بی خوابی شبانه را بشناسید

**گروه تغذیه و سلامت** – اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که برخی شبها را ناآرام و بدون استراحت و خواب سپری می کنید، بهتر است مطلب زیر را به دقت بخوانید. احتمالا می دانید که مقدار زمان خواب کافی چقدر است: هفت تا نه ساعت در شبانه روز. اما اگر این مقدار خواب دریافت نمی کنید، چیز دیگری را باید بدانید: چه چیزی مانع از خوابیدن کافی شماست؟ عوامل متعددی وجود دارد که موجب می شود شما سبها نخوابید و یا اینکه پس از مدت زمانی خوابیدن، بیدار شده و دیگر به خواب نروید. در این مطلب، پزشکان عمده دلایلی را که خواب کافی و شبانه شما را می دزدد، ذکر کرده اند.

### بی‌خوابی مزمن

طبق منابعی در کتابخانه پزشکی آمریکا، بیماران یا دچار بی خوابی حاد – بی خوابی شبانه در مدت زمانی کمتر از یک ماه هستند و یا بی خوابی مزمن بی خوابی در مدت زمان حداقل یک ماه اگر افراد حداقل سه شب در یک هفته دچار بی خوابی شبانه شوند نیز به عنوان فرد بی‌خواب مزمن شناخته می شوند. دلایل شایع بی خوابی حاد شامل فشارهای خانوادگی، استرس در محل کار و رویدادهای آسیب‌زا می باشد، در حالی که مشکلاتی مانند استرس طولانی مدت می تواند به بی خوابی مزمن منجر شود. علاوه بر این، موادی مانند الکل ، کافئین و تنباکو می توانند در بروز بی خوابی مزمن نقش داشته باشند. درمان رفتاری–شناختی و برخی داروهای خاص و همچنین تغییرات سبک زندگی می تواند در درمان این مشکل کمک کننده باشد.

### تکرر ادرار شبانه

پزشکان معتقدند بیدارشدن های مکرر در شب برای تخلیه مثانه می تواند زمان کافی شما برای خوابیدن را کاهش دهد. تکرر ادرار در شب ممکن است در هر سنی رخ دهد اما غالبا افراد بالای ۶۰ سال را گرفتار می کند. این مشکل در مردان عموما به دلیل بزرگ بودن پروستات می باشد. برای کنترل آن بهتر است قبل از خواب از مصرف کافئین، الکل و سایر مایعات خودداری کرد. داروهای خاصی نیز برای رفع اسپاسم مثانه تجویز می شود.

### آینه خواب

تصویر متعارفی که از آینه خواب در ذهن ایجاد می شود مردی با اضافه وزن است که خروپف می کند اما زنان با هر وزنی نیز می توانند در هنگام خواب این مکث های مکرر در تنفس را تجربه کنند. ممکن است با چند ایجاد تغییراتی در سبک زندگی ، مانند خوابیدن به شانه یا کاهش وزن، بتوانید آینه را تسکین دهید. پزشک شما ممکن است یک دستگاه CPAP را پیشنهاد کند که هوا را در مجاری هوایی شما درطول باز نگه دارد.

### برنامه غذایی

آنچه می خورید می تواند روی خواب شما تأثیر بگذارد. غذاهای پرادویه می تواند منجر به سوزش دردناک قلب شما شود. کافئین زیاد می تواند موجب بیداری شما در شب شود حتی اگر قهوه خود را صبح خورده باشید. سعی کنید شبها غذای سبک بخورید و دو ساعت قبل از خواب شام میل کنید. غذاهای خیلی تند و چرب و الکل و کافئین نخورید. همچنین نوشیدن مایعات فراوان قبل از خواب می تواند روند یک خواب خوب را مختل کند.

### ورزش نکردن

خواب و ورزش مکمل یکدیگر هستند. کار کردن به طور منظم می تواند به شما در بهتر خوابیدن کمک کند و برعکس ، اگر یک استراحت شب خوب داشته باشید ، بیشتر ورزش خواهید کرد.

### درد

دردهای ناشی از ارتروز یا هر درد دیگری موجب بی خوابی شما می شود. محققان بر این باورند که کمبود خواب ممکن است دردهای التهابی را تشدید کند. خواب ضعیف همچنین می تواند شما را نسبت به احساس درد حساس تر کند. علاوه بر داروهای مسکن که پزشک توصیه می کند ، سعی کنید از یک پد گرمکن یا از حمام گرم قبل از خواب استفاده کنید تا مفاصل یا ماهیچه های دردناک راتسکین دهید.

### افسردگی

افسردگی یک اختلالگر خواب است و در زنان بسیار بیشتر از مردان بروز می کند. زنان افسرده ممکن است بیشتر از حد معمول بخوابند ، اما خوابشان آرام نیست. برخی از داروهای ضد افسردگی، به ویژه SSRI ها نیز می توانند در خواب اختلال ایجاد کنند. اگر از این نوع بی خوابی رنج می برید بهتر است از پزشک، روان‌پزشک یا مشاور خود کمک بگیرید.

### استرس

وقتی فشار روزی که گذرانده اید بر روی شماست، خوابیدن کار سختی است. بهتر است برای حل این مساله، با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده تان دردو دل کرده و یا یک کتاب بخوانید. آنگاه که فکرهای مزاحم از بین رفت، بخوابید.

## دکه مطبوعات

کیش نوش
تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل
۴۴۴۷۳۴۲۱–۴۴۴۷۳۴۲۲