

5 أطعمة لا تأكلها ليلاً



إن كان هناك ضرورة للأكل المتأخر

لا حاجة من حرمان نفسك من وجبة مسائية قبل النوم إن كنت تشعر بالجوع، لكن ينبغي عليك التفكير في وجبة خفيفة حين يرتبط الأمر بالأكل ليلاً، فالأكل الخاطئ يمكنه أن يزعج نومك، إضافة إلى السرعات الحرارية العالية التي ستوضع على عاتق يومك كونها تحتاج الكثير من الوقت لحرقها الأمر الذي قد يفسد من حميتك الغذائية. لذا ينصح الأطباء واختصاصيو التغذية بتفادي أنواع معينة من الوجبات حين يرتبط الأمر بالأكل ليلاً. سنتناول هنا جزءاً منها.

اللحوم الحمراء وغيرها من البروتينات:

تحتوي اللحوم الحمراء على نسبة عالية من الدهون والبروتينات لذا لا ينصح بتناولها ليلاً لأنها تتسبب في الإصابة بصعوبة الهضم والتلبك المعوي، واضطراب المعدة، كما تزيد من نسب الإصابة بالسمنة المفرطة خاصة سمنة الجزء السفلي من الجسم، كما أن تناول اللحوم بأنواعها المختلفة ليلاً يزيد من الشعور بعدم الراحة واضطرابات النوم ويصيب بالتخمة والانتفاخ، وأيضاً يزيد من نسب الإصابة بالكوليسترول وارتفاع ضغط الدم ودهون الدم والكبد.

الأطعمة الدهنية أو المليئة بالدهون:

الأطعمة المليئة بالدهون أو الدهنية لن تصيبك بالكسل في اليوم التالي وحسب، لكنها أيضاً سترهق معدتك بالعمل بمشقة حتى تهضم كمية الدهون الموجودة في الوجبة. إضافة إلى النسبة العالية من

السعرات الحرارية والتي ستضاف إلى جسدك ليلاً مما سيتعذر عليك حرقها. لذا أبقَ بعيد عن الوجبات السريعة، الآيس كريم، المكسرات والأكل المليء بالجبين كامل الدسم.

الأطعمة الغنية بالتوابل:

قد تكون الأطعمة الغنية بالتوابل علاجاً طبيعياً للعديد من الأمراض، ولكن إذا كنت تشتهي شيئاً لأكله في المساء، يتوجب عليك الابتعاد عن هذا النوع من الأكل، فإنَّ الأكل المليء بالتوابل قد يكون سبباً للإصابة بحرقة المعدة والحموضة كما أنَّ بعضاً منها يسبب انتفاخ البطن كالثوم مثلاً. والذي في أغلب الأحيان يكون مسبباً لعدم النوم والأرق. حيث أوضحت إحدى الدراسات الأمريكية أنَّ حمية سكان البحر الأبيض المتوسط تعتمد على الخضراوات، الحبوب الكاملة، المكسرات، زيت الزيتون والأسماك الدهنية والتي من دورها تقليل نسبة أمراض القلب إلى النصف.

تقول الدكتورة كيلي جيم أليسون مديرة الخدمات الطبية في مركز الوزن واضطرابات الأكل بجامعة بنسلفانيا "أظهرت الدراسات أنَّه عندما يتم استهلاك الطعام في وقت متأخر من الليل، يقوم الجسم بتخزين تلك السعرات الحرارية على شكل دهون في الجسم مما يتسبب بزيادة الوزن بدلاً عن الاستفادة منه في حرقه كمصدر من مصادر الطاقة".

الأطعمة السكرية أو التي تحتوي على نسبة عالية من الكربوهيدرات:

وجبة صغيرة مسكرة قد تكون كلَّ ما تحتاجه للنوم بسعادة وهناء ودفع، ولكن إذا قمت بتناول قطعة كبيرة من كعك الشوكولاتة مثلاً سيتسبب ذلك في ارتفاع السكر في الدم والذي سيتسبب بدوره في زيادة مستويات الطاقة الخاصة بك، وبالتالي تعطيل نومك وزيادة أرقك. كما تحتوي الشوكولاتة أيضاً على الكافيين والمواد المنشطة مثل الثيوبرومين المعروفة بزيادة دقات القلب. لذا ينصح بتجنب الشوكولاتة على وجه الخصوص والحلويات والسكريات والخبز الأبيض وغيرها من الوجبات التي تحتوي على الكربوهيدرات، ويمكنك الاكتفاء بتفاحة واحدة مثلاً.

الكميات الكبيرة من الأكل:

لا يجب تحويل الوجبات الليلية الصغيرة إلى وجبة كاملة. يتوجب عليك أن تحافظ على نسبة أقل من 200 سعرة حرارية حتى يمكن الحصول على نوم هادئ متواصل. وحتى لا تشعر بالحزن اليوم الثاني من أنَّك قد استنزفت نظامك الغذائي الذي تحاول الانتظام فيه.