

## دراسة حديثة: الجبن يساعد في تقليل الشخير وتحسين نوعية النوم



كشفت دراسة جديدة، أن: "الجبن قد يساعد في تقليل الشخير وتحسين نوعية النوم".

والدراسة الحديثة التي أجراها خبراء من جامعة تشنغدو في الصين، تشير إلى أن: "الجبن قد يساعد في تقليل الشخير من خلال زيادة مستويات هرمون التستوستيرون وخفض ضغط الدم، ما يساهم في تحسين مجرى التنفس أثناء النوم".

ووجدت الدراسة، التي أجريت على "400" ألف شخص، أن: "الجبن قد يساعد في تقليل خطر انقطاع التنفس أثناء النوم بنسبة تصل إلى الثلث".

وأكد الباحثون أنهم: "ربطوا تناول كميات أكبر من الجبن بانخفاض احتمالية الإصابة بانقطاع التنفس أثناء النوم في 28% من الحالات".

وأوضحوا أنهم: "لم يتم إيلاء الاهتمام الكافي للربط بين النظام الغذائي وجودة النوم"، كما أكدوا

أن: "هذه العلاقة قد تكون حاسمة"، مشيرين في الوقت نفسه إلى أن: "الشخير القوي يزيد من خطر الإصابة بهذا الاضطراب".

وعادة ما يُنصح الأشخاص الذين يعانون من الشخير بتجنب منتجات الألبان، بما في ذلك الجبن، قبل النوم، بسبب الاعتقاد بأنها تزيد من إنتاج المخاط وتسبب انسداد مجرى التنفس.