

منبهات يجب الإبتعاد عنها لنوم أفضل خلال شهر رمضان... إليكم القائمة



تتغيّر مواعيد النوم خلال شهر رمضان بظل الحاجة تناول وجبة السّحور ، و كثرة الزيارات بين العائلة والأصدقاء ، والسهر في بعض الأحيان.

و إذا أردت الحفاظ على جودة نومك أو تحسينها ، يمكنك البدء عبر تجنّب المنبهات بأنواعها قبل 4 إلى 6 ساعات من النوم، بحسب ما أشارت إليه تغريدة نشرها الحساب الرسمي لوزارة الصحة السعودية على موقع "تويتر".

تجنّب هذه المنبهات لتحظى بنوم أفضل خلال شهر رمضان:

- الشاي

- الشوكولاتة

- الماتشا

- مشروبات الطاقة

- المشروبات الغازية

- القهوة

وأظهرت الأبحاث أنّ البالغين الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم، يتراوح بين "7 و9 ساعات في الليلة، أكثر عرضة للإصابة بأمراض مزمنة تشمل السمنة، وارتفاع ضغط الدم، بحسب ما ذكرته المراكز الأميركية لمكافحة الأمراض والسيطرة عليها .