

## النعاس بعد تناول الطعام قد يكون خطيراً.. إليكم التفاصيل



وبالنسبة للأطعمة الغنية بالبروتينات والكربوهيدرات فهي تحتوي على حمض أميني يسمى "التريبتوفان" والذي يساعد الجسم على إفراز مركب السيروتونين، لهذا السبب فإن تناول طعام يحتوي على الكربوهيدرات والبروتينات يجعلك تشعر بالنعاس.

أما الأطعمة الغنية بالتريبتوفان من البروتينات فهي كثيرة وتتضمن:

\_ السلمون الدواجن

\_ البيض و السبانخ

\_ الحبوب و الحليب

\_منتجات الصويا و الجبن

أما الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من التريبتوفان من الكربوهيدرات فهي:

\*الأرز و الخبز الأبيض

\*الكعك والبسكويت

\*الحليب و السكر والحلوى

كيف تمنع نفسك من النوم بعد الأكل ؟

قد يكون من الصعب أحيانًا التغلب على شعور النوم بعد الأكل، لكن يمكن تخفيفه باتباع الخطوات التالية :

• تغيير العادات الغذائية، واتباع نظام غذائي صحي، وزيادة تناول الألياف والحبوب والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة.

• يمكن شرب الشاي أو القهوة للتغلب على شعور النوم بعد تناول وجبة الغداء.

• من الجيد أخذ قيلولة لمدة 10 - 20 دقيقة بعد الغداء.

• تغيير مواعيد تناول الوجبات بتبكير تناول العشاء إلى وقت المساء.

• القيام بالمشي أو بعض التمارين البسيطة بعد تناول العشاء قد يكون مفيدًا. هذه النشاطات لن

تمنعك من النوم فقط، إنما ستجعلك تتمتع بفوائد صحية أخرى كفقدان الوزن

إن استمر شعورك بالنوم بعد تناول الطعام، وأصبح الأمر أكثر سوءًا، عليك استشارة طبيب لأن ذلك قد يكون نتيجة لأسباب صحية. هذه الأسباب قد تكون فقر الدم، أو مرض السكري، أو مشاكل في الكلى، أو مشاكل في الغدة الدرقية، أو عدوى. وقد تكون الزيادة في النوم بعد الأكل نتيجة لاختلال في توازن الشوارد في الجسم، أو الحساسية، أو قلة النوم في الليل. إن كنت تتناول علاجًا معينًا، فقد يكون السبب أيضًا في رغبة النوم. لذلك إن لاحظت أية أسباب أخرى غير الأطعمة لزيادة رغبة النوم بعد الأكل، فعليك استشارة الطبيب.

