

## العلاقة بين النوم والوزن أقوى مما تعتقدون



إنّ العلاقة بين النوم والوزن علاقة وثيقة جدًّا.. فهناك أُمور عديدة تجعل قلة ساعات النوم تؤثر في شكل الجسم، وتسبب زيادة تراكم الدهون على البطن والردفين.

لذا نحن اليوم حضّرنا لك كلّ ما تحتاجون إلى معرفته عن هذا الموضوع، وكيف يمكنك أن تحصلوا على ساعات كافية من النوم للتمتع بوزن صحّي:

### - قلة النوم تزيد الوزن:

أولاً: لا بدّ من تسليط الضوء على الأسباب التي تجعل قلة النوم سبباً لزيادة الوزن. فالسهر الليلي يدفع الشخص إلى تناول كمية أكبر من الطعام خلال ساعات الليل، وتكون الأطعمة في الأغلب عبارة عن شوكولاتة، تشيبس وبسكويت، ممّا يعني أنّها ذات سعرات حرارية عالية الدهون، بالتالي تناولها خلال ساعات الليل سيؤدي إلى زيادة الوزن.

من جهة أخرى، أفادت دراسات علمية حديثة أنّ هناك علاقة بين النوم واثنين من أهمّ الهرمونات المسيطرة على الشهية في الجسم.

والهرمونان يُسمّيان (الليبتين) و(الغريلين).. فزيادة هرمون (الليبتين) في الجسم تؤدي إلى نقص الشهية، وزيادة هرمون (الغريلين) تسبب الجوع.. فعدم النوم بشكل كافٍ خلال الليل يؤدي إلى خفض (الليبتين) ورفع (الغريلين)، ممّا يجعلك تشعرين بالجوع وزيادة الشهية.

- كم ساعة من النوم يحتاج إليها الجسم؟

يحتاج جسم الإنسان من 6 إلى 8 ساعات من النوم في الليلة الواحدة. من أجل الحصول على الراحة اللازمة، وبالتالي عمل أعضاء الجسم كافة بالشكل المطلوب. وتساعد ساعات النوم هذه على الحفاظ على وزن صحي. كما أن الحصول على ساعات كافية من النوم يعمل على حماية صحة القلب.

وتجدر الإشارة إلى أن عدد ساعات النوم ليست وحدها تلعب دوراً في تحديد عمل هرمونات الشهية في الجسم، بل أيضاً الساعة التي يتم الذهاب فيها إلى النوم. وتفيد الأبحاث العلمية، أن النوم عند الساعة العاشرة مساءً حتى الساعة السادسة صباحاً، يضمن عمل هرمونات الجسم بشكل صحيح، مما يساعد على التمتع بوزن صحي.

- في حال عدم القدرة على النوم:

إذا كنت من بين الأشخاص الذين يجدون صعوبة شديدة في الذهاب إلى النوم في ساعة مبكرة، أو تعاني أرقاً وتستيقظ مرّات عدّة خلال ساعات الليل، فيمكنك اتباع هذه الخطة الغذائية من أجل الاستغراق في النوم سريعاً، وتتمثل في التالي:

\* القاعدة الأولى: يجب تناول آخر وجبة قبل نحو ساعتين إلى ثلاث ساعات من موعد الذهاب إلى النوم.

\* القاعدة الثانية: تجنب المأكولات الدسمة، كالمقالي، الوجبات السريعة، الحلويات التي تُسبب التخمّة وتمنعك من الاستغراق في النوم سريعاً.

\* القاعدة الثالثة: الابتعاد عن الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة، كتلك التي تحتوي على نسبة عالية من النشويات والسكر، وتتمثل في الخبز الأبيض، الباستا، الأرز، الشوكولاتة والكيك.

\* القاعدة الرابعة: التوقف عن شرب أنواع المشروبات كافة، التي تحتوي على الكافيين، كالقهوة، الشاي، والمشروبات الغازية التي تسبب أرقاً. وفي حال كنت ترغب في أن تتناول مشروباً ساخناً قبل النوم، يمكنك اللجوء إلى تناول شاي البابونج، الزهورات، واليانسون التي تساعد على إرخاء عضلات الجسم.

\* القاعدة الخامسة: التركيز على بعض المأكولات التي تمنح الجسم الاسترخاء. وتتمثل في الموز، التونة، الكرز، الخس، الكرنب، اللوز، الشوفان، السبانخ والحليب الدافئ.

- طرق تساعدك على الاستمتاع بالنوم:

هناك طرق عديدة يمكننا اللجوء إليها تساعد على الاستمتاع بنوم مُريح خلال ساعات الليل، ونذكر منها:

\* ممارسة الرياضة قبل ثلاث ساعات من النوم: اللجوء إلى ممارسة التمارين الرياضية قبل ثلاث ساعات من موعد النوم، يساعد على إمداد الجسم بالراحة، وبالتالي يساعدك على الاستغراق في النوم بشكل أسرع. اختر نوع رياضة تحبها ومارسها لمدة نصف ساعة، ومن ثمّ خذ حمام ماء دافئاً وتناول عشاءك، وستتمكن من النوم بهدوء. ومن الجدير ذكره هنا، أنّ ممارسة الرياضة قبل النوم بفترة يزيد من عمل الأيض في الجسم، أي حرق عدد أكبر من السعرات الحرارية خلال ساعات النوم، ممّا يساعدك على التخلص من الوزن بشكل أسرع.

\* سماع موسيقى هادئة: تساعد الموسيقى الهادئة على إرخاء عضلات الجسم كافة، وبالتالي تُعتبر علاجاً فعّالاً للحد من مشكلة الأرق، لذا اختر موسيقى تحبها واغمض عينيك، وحاول الاسترخاء للحصول على ساعات هادئة من النوم.

\* الابتعاد عن الأجهزة الإلكترونية: إذا كنت فعلاً ترغب في الحصول على ساعات مريحة من النوم، فما عليك إلا التخلي عن استخدام الأجهزة الإلكترونية، لأنّها تزيد من توترك وتمنعك من النوم. وتفيد دراسات علمية حديثة، أنّ كلّ دقيقة يقضيها الإنسان في استخدام هذه الأجهزة ليلاً، تقلل 7 دقائق من عدد ساعات النوم التي يحصل عليها، لذا عليك التخلي عن استخدام هذه الأجهزة نهائياً عند اقتراب موعد النوم.