

إليك ماذا تأكل أو تشرب في الليل لكي تنام بهدوء!

ينصح بها قبل النوم
أما أفضل 5 أطعمة ومشروبات
ينصح بها قبل النوم فهي:
1 - اللوز.. يعتبر غنياً
بالمغنيسيوم، ويعمل على
ارتخاء العضلات، وكذلك يفرز
الهرمونات المعززة للنوم مثل
السيروتونين والميلاتونين.
2 - اللوز.. يحتوي على
الترتوقان (حمض أميني)
والمغنيسيوم، وكلاهما يساعد
على الحد بشكل طبيعي من
توتر العضلات والأعصاب،
كذلك يساعد على ضربات قلب
مستقرة.
3 - العسل.. ملعقة صغيرة
من العسل تحسّني على
الجلوكوز الذي ينيء عقلك
لتوقيف الأوركسين، وهي المادة
الكيميائية المعروفة لتحريك
البقطة.
4 - الشوفان.. تعمل حبوب
الشوفان على إنتاج الأنسولين
ما يرفع نسبة السكر بشكل
طبيعي في الجسم، كما أن
الشوفان أيضاً غني بالميلاتونين
وهو هرمون يعمل على تنظيم
الإيقاع الحيوي في الإنسان.
5 - وجبة تركي.. وهي غداء
قبلولة ما بعد عيد الميلاد، وهي
غنية بالترتوقان الذي يحفز
النوم، ويلعب هذا الحامض
الأميني دوراً محورياً في
الوقاية من الشدة واضطرابات
المزاج.



إفراز المزيد من الأحماض التي
يمكن أن تمتد لتصل إلى المريء،
ما يسبب الاختلال عن طريق
الحركة أثناء النوم، لهذا ينصح
بتجنب اللحوم والوجبات
السريعة، والأيس كريم، أو
الأطعمة «السوبر جيني» قبل
النوم.
5 - الأطعمة الغنية بالسكر..
وجود فائض من السكر في
الجسم قبل الذهاب إلى النوم،
يمكن أن يسبب ارتفاعاً في
مستويات السكر في الدم مما قد
يعطل نومك. أطعمة ومشروبات

في أعرق مراحل النوم ويمكن
أن يؤدي إلى الترنح في اليوم
التالي.
3 - القهوة.. تعتبر واحدة
من المصادر الأكثر شيوعاً
للكافيين، ويظل أثر التنبيه
فيها إلى خمس ساعات، وهو ما
يعني أن 25 في المئة منها يظل
أثره يعمل على جسمك لعشر
ساعات لاحقة.
4 - الأطعمة الدسمة
والدهنية.. وهي تتسبب في
مضاعفة سرعة المعدة في
العمل على الهضم، ما يعني

أطعمة ومشروبات تجنبها
قبل النوم وأساء خمسة أطعمة
أو مشروبات تتناولها قبل النوم
فهي:
1 - الأطعمة الحارة.. تؤدي
الأطعمة الغنية بالتوابل إلى
سوء الهضم، كما وجد أن بعض
مكونات الطفل الحار تغير في
نظام حرارة الجسم ما يؤثر
على النوم.
2 - الكحول والخمور..
رغم أنها تجعل الإنسان يشعر
بالتعاس، ولكن شرب المزيد
من الكحول يمنع من الدخول



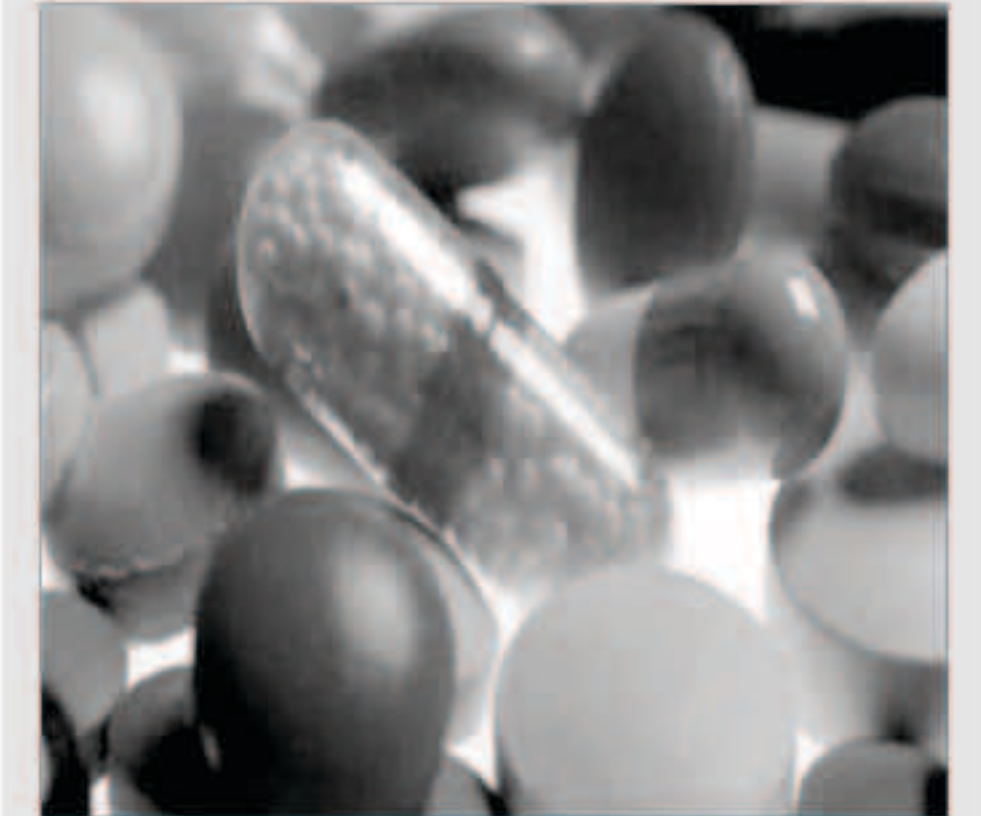
أنه يحرم الإنسان من الدخول
في المراحل العميقة.. وقد
يجعل الإنسان غير متوازن في
الصبيحة التالية.. وقد حاول
ما نسبته 11% من البريطانيين
التعديل في سلوكهم الغذائي
لتغيير أسلوب النوم، فيما
يعرف بتغيير نمط النوم من
خلال نوعية الحمية، وتوضح
الخيار المفضل لهم للحصول
على نتيجة جيدة، مع كوب
من الحليب الساخن أو بعض
النبيذ.

بعض الأطعمة يمكن أن تساعد
على تعزيز النوم ليكون أكثر
راحة..
ويضيف: «الرقاد مباشرة
بعد تناول طعام يحتوي على
التوابل يؤدي إلى حرقة المعدة
وليلة غير هادئة.. كما أن
الأطعمة الغنية بالدهون ذات
البروتين العالي، مثل شرائح
اللحم، تعمل على ببطء في
الهضم وتسبب في اضطراب
الساعة البيولوجية».
ويشير: «كما أن الكحول
الذي قد يجعل من النوم إلا

في النوم، و13% يعانون من
تشنجات الساق، فيما يبقى 10%
يعانون فعلياً من اضطرابات
النوم أو الأرق (الانسونيا)،
وذلك بحسب دراسة تُعقد
سبباً العالي للتقنيات الحديثة
المتعلقة بالأفرشة والمراتب.
ويقول سامي مازغو، الخبير
في علوم النوم ومؤلف كتاب
«دليل النوم الجيد»: «على
الرغم من أن الكثيرين منا يفهم
أهمية أسلوب التغذية خلال
النهار، إلا أن هذه الدراسة تبين
بوضوح أن قليلاً منا يدرك أن

«العربية نت»: إذا كنت
تعاني من الأرق في الليل وعدم
القدرة على النوم فقد يتعلق
سبب ذلك بنوعية العشاء
الذي تتناولوه، حيث يؤكد
الخبراء أن الأطعمة الغنية
بالأطباق الحارة والأغذية ذات
البروتينات العالية والكافيين،
تجعلنا مستيقظين لفترة طويلة
في الليل.
وقد راقبت دراسة شملت
2000 شخص العلاقة
بين النظام الغذائي لهؤلاء
الأشخاص ونمط النوم عنهم،
لتوصل إلى أن واحداً من كل 5
أشخاص يعتقدون أن الأطعمة
الحارة مثل الكاري تجعل
الإنسان يسهل لفترة أطول
ويبقى القدرة على النوم المبكر.
ويشير الإقبال الكبير على
السكر والمشروبات إلى متوسط
قدره 6 ساعات و28 دقيقة من
النوم ليلاً للكبار.
كما تلعب الأفكار المضطربة
بحسب الدراسة دوراً في السهر
غير المبرر بمعدل يصل إلى
63% من البريطانيين الذين
لا يعرفون كيف يغمضون
مباشرة مع إطفاء الإضاءة
استعداداً للنوم، أما الربع
فيمثلون مستيقظين لفترة أطول
بسبب التوتر الشديد.
التحكم في عادات النوم
وبالنسبة لعامة النوم فـ5%
من البريطانيين يشخرون

المضادات الحيوية «تستخدم قوة مفرطة في قتل الجراثيم»



وقال ندياي: «سيساعدنا
ذلك الأمر في ابتكار أجيال
جديدة من المضادات
الحيوية، لمعالجة العدوى
البكتيرية المقاومة للعديد
من الأدوية، والتي ثبت أنها
واحد من أخطر التهديدات
في مجال الرعاية الصحية
الحديثة».
في غضون ذلك، قال
الدكتور بول هوسكينسون،
من جامعة سترانكلايد، إن
الدراسة أظهرت أنه لا يزال
هناك الكثير الذي يجب أن
نعرفه عن العلم الأساسي
للمضادات الحيوية، وبدون
هذه المعرفة سيكون من
الصعب علينا تركيب أدوية
أفضل».
وأضاف: «وتشير الدراسة
أيضاً إلى أنه بتطوير
المضادات الحيوية المعروفة،
ولو بقدر بسيط للغاية
سيمكّننا إضافة مزيد من
الفعالية للأدوية المستخدمة
حالياً».

الميكانيكية، تحدث عن
إطلاق المضادات الحيوية
على الجراثيم.
ودرس العلماء أربعة
أنواع مختلفة من المضادات
الحيوية، ووجدوا أن أكثرها
تأثيراً كانت قادرة على بذل
قوة أعلى ضد البكتيريا،
مقارنة بالآخرى الأقل تأثيراً،
واستطاعت «فتح ثقب» في
الجراثيم.
وكان أحد المضادات
الحيوية، وهو أوريثافانسين
وهو نسخة معدلة من الدواء
المعروف فائكوميسين،
جيداً جزئياً في توقيف ذلك
التكاثر.
وأضاف الدكتور «جوزيف
ندياي»، من كلية لندن
الجامعية: «لم يعتقد أحد من
قبل أن المضادات الحيوية
تستخدم القوى الميكانيكية
لقتل أهدافها».
وتابع: «ويبدو أن تلك
القوى مهمة للغاية فيما
يتعلق بمدى تأثير دواء ماء».

«إيلاف»: قال علماء إنهم
راوا، عبر دراسة مختبرية،
مضادات حيوية تستخدم
قوة ميكانيكية مفرطة،
في تقتيت وقتل الجراثيم
المستعصية على العلاج.
وأشار الباحثون إلى أن
هذه التكتيكات الهجومية،
التي شوهدت لأول مرة،
يمكن أن تستخدم في ابتكار
مضادات حيوية أكثر
فعالية في المستقبل، الأمر
الذي يمكن أن يسهم في حل
مشكلة الأمراض المقاومة
للمضادات الحيوية، حسب
الخبراء.
ونشرت الدراسة
المختبرية في دورية «نيتشر
ساينتيفيك ريبورتس».
«تهديد عالمي»
وأشأ فريق من الباحثين،
من بينهم علماء من جامعة
«كولرج لندن»، جهازاً دقيقاً
أصغر من شعرة الرأس
البشرية الواحدة، لقياس
أي تغيرات في القوى

في فيلادلفيا «إن الشعور
بالخجل من السمعة يولد
ضغطاً نفسياً يصاحبه ارتفاع
ضغط الدم والإصابة بنوع
من الاكتئاب، وربما يتحول
هذا الخجل إلى نوع من القلق
الزمن».
وأضافت أن مثل هؤلاء
الأشخاص ربما «يخطرطن
في سلوكيات غير صحية
للتغلب على هذا القلق مثل
الإفراط في تناول أطعمة
معبئة تشعرهم بالراحة
لكنها تحتوي على مستويات
مرتفعة من السعرات
الحرارية»، وخلال الدراسة
فحصت بيرل وزملاؤها
بيانات من مختبرات لدراسة
مخاطر متلازمة الأيض.
كما حلت استبيانات بشأن
الخجل من السمعة لنحو 178
من البالغين الذين يعانون من
السمعة.
وإجمالاً أظهرت الدراسة
أن 51 شخصاً أو 32 في المئة
من شملتهم الدراسة يعانون
من متلازمة الأيض.



وقالت رئيسة فريق البحث
ريبيكا بيرل باحثة علم
النفس من جامعة بيسلفانيا

الإحباط ودرجة السمعة في
الاعتبار.
ضغوط نفسية

على الأرجح بنسبة 41 في
الئة مقارنة بمن لا يعانون من
ذلك الخجل، بعد وضع مدى

«العربية نت»: أظهرت
دراسة جديدة أن الأشخاص
الذين يعانون من الشعور
بالخجل من فرط سمعتهم لا
يبدلون فقط مجهوداً كبيراً
للتخلص من أوزانهم الزائدة،
لكن تزيد أيضاً فرص إصابتهم
بأمراض القلب واضطرابات
الأيض. وركز الباحثون في
هذه الدراسة على ما يعرف
باسم متلازمة الأيض، وهي
مجموعة مخاطر تتعلق
بأمراض القلب والجلطات
والسكري. ومن يعاني من
تلك المتلازمة، يواجه أيضاً
3 على الأقل من المشكلات
الخمس التالية: زيادة
الدهون في منطقة الخصر
والزيادة في مستوى الدهون
الذاتية وانخفاض مستويات
الكوليسترول «الجيد»
وارتفاع ضغط الدم وزيادة
مستوى السكر في الدم.
وتوصلت الدراسة إلى أن
الذين يعانون من الخجل
بسبب سمعتهم زاد احتمال
تعرضهم لمتلازمة الأيض