

هذه الأغذية تسلب النوم من عينك ليلا!



الاثنين 7 أغسطس 2017 01:08 م

أفادت مجلة "وومان" النمساوية بأن بعض الأغذية تسلب النوم من العين ليلا، ولتتمتع بنوم هانئ ومريح تنصح المجلة المعنية بالصحة والجمال بعدم تناول الأغذية التالية ليلا:

الأطعمة الدهنية: يتعين على المعدة هضم الأطعمة الغنية بالدهون لمدة طويلة، مما يتسبب في بقاء المرء متيقظا ولا تشمل الأطعمة الدهنية البيتزا والبرجر فحسب، بل أيضا الدهون الصحية، مثل المكسرات والأفوكادو.

السكريات: تتسبب السكريات في ارتفاع مستوى السكر بالدم، مما يحول دون الخلود إلى النوم وينطبق الأمر ذاته على الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات.

التوابل الحريفة: تمهد التوابل الحريفة الطريق للإصابة بحرقة المعدة، التي تحول دون التمتع بنوم هادئ.

اللحوم الحمراء: ينبغي عدم تناول اللحوم الحمراء ليلا؛ لأنها قد تحتوي على الكثير من الدهون. لذا فمن الأفضل تناول لحوم الدواجن أو الأسماك.

وبشكل عام، تنصح "وومان" ألا يتم تناول أكثر من 200 سعر حراري قبل الذهاب إلى الفراش، موصية بتناول الخضروات المطهية بالبهار.