

استشارية : لهذا السبب يشعر البعض بالنوم بعد الإفطار مباشرة

أوضحت استشارية طب النوم بمركز طب وبحوث النوم بمستشفى جامعة الملك عبدالعزيز بجدة الدكتورة رانيا الشمراني، أن البعض يشعر فور تناوله وجبات الطعام بالنعاس (أو ما يعرف بغيبوبة الغذاء) وهو ظاهرة معروفة عند جميع الكائنات وليس فقط الإنسان، مبينة أنها ليست مقتصرة على الصائمين بعد الإفطار فقط، بل تحدث في أي وقت بعد تناول الوجبات في غير رمضان أيضًا.

ولفتت إلى أن أحد الأسباب وراء حدوث ذلك هو أن إشارات اليقظة التي تجعلنا منتبهين تكون في أوجها ونحن جوع، وتتلاشى بعد تناول الكثير من الطعام، ويستعاض بالشعور بالإرهاق، وأيضاً بعد استهلاك الوجبات الكبيرة إذ يتم ضخ كميات من الدم للقناة الهضمية للمساعدة في الهضم، ويقل تبعاً لذلك تدفق الدم إلى الدماغ، مما قد يؤدي إلى الشعور بالنعاس.

ونوهت د.رانيا بأن الدراسات أثبتت أن تخطي وجبات الطعام (عدم الإفطار) يسبب عبئاً ثقيلاً على الجسم مع تغيير أكبر في تدفق الدم إلى الدماغ مما يؤدي إلى النعاس، ومن هنا فإن تناول وجبة كبيرة يعد المسبب الأكبر للنعاس بعد الوجبة خاصة الوجبات التي تحتوي نسبة عالية من الأملاح والبروتينات، وهذا سبب ما يشعر به بعض الصائمين بعد الإفطار خصوصاً عند تناول الوجبات الدسمة بكميات كبيرة، وقد يكون عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم أيضاً عاملاً إضافياً عند بعض الأشخاص.

ونصحت الدكتورة "رانيا" الجميع بالحرص على تناول أطعمة خفيفة وقت الإفطار، فذلك من شأنه أن يجعل الفرد نشطاً أثناء التراويح وأداء العبادة، ويسهل عملية النوم بعد ذلك، مع ضرورة ممارسة أي نوع من الرياضة وليكن المشي يوميّاً فذلك يفيد كثيراً صحة الجسد.