

## هل تناول الجبن قبل النوم يسبب كوابيس بالفعل؟



هل سمعتَ يومًا أن تناول الجبن قبل النوم يُسبب لك رؤية أحلام حية (1) أو كوابيس (2)؟

هذه الفكرة شائعة نسبيًا بين الناس. وفي الآونة الأخيرة، سلطت دراسة جديدة (3) الضوء على هذه الفكرة مجددًا.

ولكن هل الفكرة صحيحة؟ دعونا نكشف عما توصلنا إليه من أدلة علمية.

نومٌ مضطرب وأحلام غريبة؟

تناول باحثون كنديون مؤخرًا دراسة هذه الفكرة على عينة من 1082 طالبًا جامعيًا في قسم علم النفس. أكمل الطلاب استبانة تضمنت أسئلةً عن كيفية تأثير وجباتهم الغذائية في جودة نومهم ونوع أحلامهم.

أفاد حوالي 40% من المشاركين أن أطعمة معينة أثرت سلبًا في جودة نومهم، بينما أدعى 25% من كامل العينة أن بعض الأطعمة فاقت من رداءة نومهم، وأفاد 20% أن أطعمة معينة حسّنت من نومهم.

اعتقد 5.5% فقط من المشاركين أن ما يأكلونه يؤثر في طبيعة أحلامهم. لكن الكثير من هؤلاء يعتقدون أن الحلويات أو منتجات الألبان (مثل الجبن) تجعل أحلامهم أكثر غرابة أو إزعاجًا وتفاقم من رداءة نومهم.

في المقابل، أفاد المشاركون أن الفواكه والخضراوات وشاي الأعشاب حسنت من جودة نومهم.

اعتمدت هذه الدراسة على إفادة المشاركين الذاتية، مما يعني أن النتائج اعتمدت على تذكر المشاركين للمعلومات المتعلقة بنومهم وأحلامهم ودقة الإفاده بها. وهذا قد يؤثّر سلبًا في النتائج التي توصلت إليها الدراسة.

من المحتمل أيضًا أن المشاركين كانوا على دراية بفكرة أن الجبن يسبب كوابيس، خاصةً بكونهم طلاب قسم علم نفس، وربما درس الكثير منهم النوم والأحلام. وربما جعلتهم هذه المعرفة أكثر احتمالًا لملاحظة أو إدراك أن تناول منتجات الألبان قد تجعل النوم نومًا مضطربًا. بعبارة أخرى، ربما كانت فكرة أن الجبن يسبب كوابيس بمثابة نبوءة ذاتية التحقق (3، 4)، وقد تبالغ النتائج في تقدير احتمالية رؤية أحلام غريبة.

مع ذلك، تُبين هذه النتائج أن بعض الناس يدركون وجود علاقة بين ما يأكلون وما يرونه من أحلام.

بالرغم من أنه لا يوجد دليل يُثبت أن الجبن يُسبب كوابيس، إلا أن هناك أدلة تُفسر وجود هذه العلاقة.

الأساس العلمي وراء الجبن والكوابيس

البشر مخلوقات نهارية (5)، أي أن أجسامنا مهيأة للنوم ليلاً والنشاط نهارًا. تناول الجبن قبل النوم يعني أننا نَحْمِلُ الجسم على هضم الطعام في وقت لا يرغب فيه بالأكل.

في الليل، لا تكون أنظمتنا الفسيولوجية مهيأة لهضم الطعام (6). على سبيل المثال، يستغرق الطعام وقتًا أطول للحركة عبر القناة الهضمية (7) ليلاً مقارنةً بحركته في النهار.

لو تناولنا وجبة قبل النوم بقليل، يتعين على أجسامنا معالجة الطعام وهضمه أثناء النوم. هذا يشبه الجري في الوحل [دلالة على بطء عملية الهضم] - يمكننا القيام بذلك، ولكنه بطيء وغير كفوء.

قد يكون هضم الجبن صعبًا بشكل خاص لئلا بسبب تركيزاته العالية من الدهون والبروتينات، مما يُبطئ من عملية الهضم.

فلو انخرط الجسم في معالجة الطعام وهضمه وركز موارده على ذلك، بدلاً من تركيزها على النوم، فقد يؤثر ذلك في جودة النوم. أثبتت الدراسات أن تناول الطعام قبل النوم مباشرة يقلل من مستوى جودة النوم (9)، وخاصة في مرحلة حركة العين السريعة (REM)، وهي مرحلة النوم المرتبطة بالأحلام الحية (10).

سيواجه المصابون بعوز اللاكتوز (11) أكثر صعوبة في هضم الجبن لئلا، مما قد يعني أنهم يعانون من تبعات أكثر سوءً على جودة نومهم. يأتي هذا بعد ما توصل إليه الباحثون الكنديون في دراستهم، حيث أبلغ المشاركون المصابون بعوز اللاكتوز عن تدني جودة نومهم وزيادة في رؤية الكوابيس.

من المهم ملاحظة أننا قد نحلم أحلامًا واضحة أو بكوابيس كل ليلة، ولكن ما قد يتغير هو ما إذا كنا على دراية بهذه الأحلام ونتذكرها بعد أن نستيقظ من النوم.

تدني مستوى جودة النوم غالبًا ما يعني وتيرة استيقاظ أكثر أثناء الليل. لو استيقظنا أثناء نوم حركة العين السريعة، تُبين دراسة (12) أننا أكثر احتمالًا للإبلاغ عن أحلام واضحة أو كوابيس قد لا نتذكرها ما لم نستيقظ أثناءها.

هذا وثيق الصلة بمسألة الجبن والكوابيس. ببساطة، تناول وجبة طعام قبل النوم يؤثر سلبًا في جودة النوم، لذا من المرجح أن نستيقظ أثناء الكوابيس ونتذكرها.



مصدر الصورة: صحيفة الديلي ميل

هل لا زال بإمكانني تناول جبن بري brie الفرنسية (13) قبل النوم؟

لا داعي للذعر - لست في موقع من ينصح بالتخلي عن تناول الجبن ليلاً. لكن ما نأكله قبل النوم يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في جودة نومنا، لذا فإن توقيت وجبة الجبن مهم.

إرشادات النوم الصحية العامة تنصح بتجنب تناول وجبات قبل النوم بساعتين على الأقل. لذا، حتى لو كنت ممن يتناول وجبة غنية بالجبن، فلديك وقت كافٍ قبل النوم لهضمها والنوم نوماً عميقاً.

ماذا عن منتجات الألبان الأخرى؟

الجبن ليس المنتج اللبني الوحيد الذي قد يؤثر سلباً في جودة النوم. لقد سمع معظمنا عن فوائد شرب كوب دافئ من الحليب قبل النوم.

قد يكون هضم الحليب أسهل من هضم الأجبان. في الواقع، يُعد الحليب خياراً جيداً في المساء، لاحتوائه على

التريتوفان (14، 15)، وهو حمض أميني يساعد على النوم.

بيد أننا لا نريد أن نُرهق أجسامنا بتناول كميات كبيرة من منتجات الألبان قبل النوم. أفاد المشاركون في الدراسة الكندية برؤيتهم لكوابيس بعد تناول منتجات الألبان، وربما لشرب الحليب قرب وقت النوم دور في رؤية تلك الكوابيس.

مع أنه من الحكمة تجنب تناول الطعام (وخاصةً الجبن) قبل ساعتين من النوم، إلا أنه لا داعي لتجنب الجبن تمامًا. استمتع بمعكرونة (باستا) بالجبن أو طبق مقبلات فرنسي فيه نوع أو أنواع من الجبن، فقط امنح جسمك وقتًا للهضم قبل ساعتين من النوم. إذا كنت تشتهي الجبن في وقت متأخر من الليل، فاختر قطعة صغيرة. وبذلك ستتمتع بنوم عميق (وأحلام سعيدة).