

# بَشْرِبْ فِيهِ

مشروب البابونج  
واللافندر



عندما يسرق النوم رشاقتك

# محتويات هذا العدد

05

حقائق من عالم  
النوم

04

جديد الأبحاث  
الساعة البيولوجية

10

من أرض الواقع  
ماذا فعلت شون للحصول على نوم أفضل؟

06

أسأل المختص  
التغذية والنوم

14

يُقال  
تناول الطعام في الليل قد يؤدي إلى زيادة في الوزن

12

عندما يسرق النوم  
رشاقتك

17

من منظور آخر  
عيادات ومعامل النوم

16

ركن اللياقة  
النوم والأداء الرياضي

20

عنصر غذائي  
الاطعمة المعززة للميلاتونين

19

وصفة صحية  
مشروب البايونج واللافندر

## تنويه:

يُرجى ملاحظة أن النصائح والمعلومات الواردة في هذه النشرة هي لأغراض تثقيفية فقط، لكنها لا تشكل بديلاً عن التشخيص والعلاج والاستشارة الطبية المهنية؛ حيث أن الاحتياجات التغذوية تختلف من شخصٍ لآخر. احرص دائماً على استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية العلاجية قبل إدخال أي تغييرات في نظامك الغذائي أو البدء في نظام غذائي جديد.

## فريق

# يشهد فيه

### قسم الكُتاب

أ. ولاية العمار  
أ. شوق المطيري  
أ. أسماء آل سيف  
أ. حوراء الشعلة  
أ. سديم الربيعان  
أ. ريم راقع  
أ. فاضل الغانم  
أ. إيمان الفرحان  
أ. فاطمة جناحي

### هيئة التحرير

أ. شوق المطيري  
أ. يارا السبت  
أ. زيمة المدني

### قسم التصميم

أ. يارا السبت  
أ. سارا الزامل  
أ. ريم العبيدي  
أ. مروة السيد

### قسم المراجعة

أريما المدني  
أ. فاطمة السادة  
أ. فاطمة الفرج  
أ. شوق المطيري  
أ. نور الفداغ

### هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان  
أ. سارة العطيشان  
أ. مروة السيد

### قسم التدقيق اللغوي

أ. زهراء العبكري

# جديد الأبحاث

إعداد: أ. ولاية العمّار - أخصائية تغذية علاجية في مركز دافيتا لغسيل الكلى

دراسة أخرى نشرتها مجلة الطب النفسي السريري عن "علاقة اضطرابات النوم بالساعة البيولوجية والتأثير على الصحة النفسية"، حيث تبين أن عدم الالتزام بأوقات النوم المنتظمة يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل التوتر والاكتئاب.

وفي دراسة أخرى نشرتها جامعة كاليفورنيا تحت عنوان "تأثير الإضاءة الزرقاء على الساعة البيولوجية وجودة النوم"، تبين أن تعرض الأفراد للإضاءة الزرقاء قبل النوم يمكن أن يؤثر على إفراز هرمون الميلاتونين ويعوق نومهم، مما يؤدي إلى اضطرابات في الساعة البيولوجية.

بشكل عام، تشير هذه الدراسات إلى أهمية الحفاظ على الساعة البيولوجية للحفاظ على الصحة العامة، وضرورة اتباع نمط حياة صحي وتناول طعام صحي ليعكس هذا بشكل إيجابي على جودة حياة الأفراد.

تقوم الساعة البيولوجية في جسم الإنسان بتنظيم العديد من الوظائف الحيوية اليومية مثل النوم، الهضم، وإفراز الهرمونات. وتعتبر الساعة البيولوجية عاملاً مهماً في الصحة العامة، حيث إن اضطرابها قد يؤدي إلى مشاكل صحية مثل اضطراب النوم، الجهد المزمّن، واختلال الهرمونات.

تعتمد الساعة البيولوجية على دورة اليوم الواحد (ساعات النهار والليل) وعوامل خارجية مثل الإضاءة والغذاء لتنظيم أنشطة الجسم.

وقد أظهرت الأبحاث الحديثة أهمية الحفاظ على توازن الساعة البيولوجية من خلال الحفاظ على نمط حياة منتظم، وتجنب التعرض المستمر للإضاءة الزرقاء (الصادرة عن الأجهزة الإلكترونية) قبل النوم.

في دراسة أجراها باحثون من جامعة هارفارد تحت عنوان "تأثير الساعة البيولوجية على الصحة العامة"، تبين أن اضطراب الساعة البيولوجية قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض مثل سرطان الثدي والسكري من النوع الثاني. وأوصوا بالحفاظ على نمط حياة صحي ومنتظم للحفاظ على صحة الساعة البيولوجية.

# حقائق من عالم النوم

إعداد: أ. شوق المطيري - طالبة تغذية علاجية

## الحليب البقري الليلي يساعدك على النوم

وفقًا لدراسة علمية، ثبت أن الحليب الذي يتم حلبه ليلاً غني بالترتوفان والميلاتونين وقد يصل إلى ٤ أضعاف الكمية المستخرجة في باقي الأوقات، مما يعزز من جودة النوم، بالإضافة إلى إنتاج تأثيرات مهدئة ومزيلة للقلق ومعززة للنوم، مماثلة لتلك التي ينتجها البنزوديازيبين والديازيبام.

## قلة النوم تجلب الشيخوخة المبكرة

وفقًا للآلية التي يتبعها الجسم عند حرمانه من النوم، يزيد إفراز هرمون الكورتيزول وهو هرمون التوتر مما يؤدي لتحفيز عمل الجهاز العصبي اللاإرادي الودي فيزيد من تكوين الجذور الحرة التي تؤدي إلى الشيخوخة.

## وجبة قبل النوم قد تسبب الكوابيس

وفقًا للطبيب تشارلز باي، طبيب طب نوم في كليفلاند كلينك، إن تناول الطعام - خصوصًا إذا كان مليئًا بالدهون أو السكريات - قرب وقت النوم يمكن أن يؤدي للمزيد من الأحلام؛ لأن نشاط وحرارة الجسم يزدادان بواسطة عملية التمثيل الغذائي، مما يؤدي لتحفيز نشاط الدماغ الذي يحفز العمل خلال النوم.

## جسمك يحرق سعرات حرارية أثناء النوم

وفقًا لدراسة من جامعة هارفرد، الجسم يحرق تقريبًا 0٠ سعرة حرارية لكل ساعة خلال النوم، أي ٤٠٠ سعرة حرارية خلال ٨ ساعات، وقد تزداد أو تنقص بناءً على معدل الأيض الأساسي. كذلك وزنك، طولك، جنسك، عمرك، لياقتك، نظامك الغذائي، جودة نومك وغيرها من العوامل تؤثر على معدل حرق السعرات.

## وجبات الليل تؤدي إلى السمنة بشكل أسرع

وفقًا لدراسة علمية أُجريت على الفئران، اتضح أن الأكل في الوقت الذي يفترض فيه النوم يسبب السمنة وأمراض الأيض والقلب، وهذا الوقت بالنسبة للإنسان هو الليل. تركز الكثير من الأبحاث على "ماذا نأكل" أو "كم يجب أن نأكل" لتقليل عبء السمنة، ولكن الأدلة المتزايدة تشير إلى أن "متى نأكل" هو أمر أساسي لعملية التمثيل الغذائي البشري.

# اسأل المُختص

## التغذية و النوم

تنويه:

يُرجى ملاحظة أن الحوار التالي يمثل آراء المختص وأفكاره وخبراته، وهي ليست بمثابة مشورة طبية تناسب جميع الحالات.

إعداد: أ. شوق المطيري - طالبة تغذية علاجية

المُختص: د. يوسف القرشي - دكتوراة في اضطرابات النوم التنفسية

يقضي الإنسان نحو ثلث عمره بالنوم، مع ذلك لا يزال البعض ينكر مدى أهمية النوم على الصحة البدنية والنفسية.

"من المتعارف عليه هو أن أضرار الصحة الجيدة هي النوم، التغذية الجيدة والرياضة المنتظمة. أنا أقول دائمًا أن أهم هذه العوامل هو النوم الجيد؛ لأنه ببساطة هو الذي نستطيع أن نتحكم فيه بسهولة. بل إن الوقت الذي نقضيه في النوم هو أكبر بكثير مما نحتاجه للتغذية الجيدة والرياضة المنتظمة وهذا له دلالة على أهميته."

هذا ما أكد عليه ضيفنا المميز د. يوسف القرشي والحاصل على شهادة الدكتوراه في اضطرابات النوم التنفسية والذي استهل بالحديث عن النوم وعلاقته بالتغذية.

لتتعرف في هذا الحوار الشيق على مدى أهمية النوم وجودته.

### هل التغذية تؤثر على النوم أم العكس؟

العلاقة بين النوم والتغذية علاقة كبيرة ومؤثرة ولا يمكن شرح كل العلاقات بين التغذية والنوم في هذه المقالة لكن نكتفي ببعض الإشارات. أولاً، لا بد من القول إن العامل الأبرز الذي يتحكم في الإيقاعات الفسيولوجية للجسم من تغذية ونوم ونشاط واسترخاء هو الساعة البيولوجية. الساعة البيولوجية تنشط في ساعات الصباح الباكر مع وقت الفجر تقريباً، ثم تبدأ بالانخفاض بشكل طفيف مع وقت الظهر تقريباً حتى الساعة ٤-٦ مساءً، ثم تعود للنشاط حتى الساعة ٩-١١ مساءً، ثم يدخل الإنسان في النوم إلى الفجر وهكذا تبدأ دورة جديدة. العامل المهم في العلاقة بين التغذية والنوم هو اختيار وقت الأكل. تشير الأبحاث إلى أنه هناك علاقة بين الأكل في ساعات النهار وبين الصحة الجيدة والنوم الجيد، بل إن أبحاث الصيام المتقطع -على سبيل المثال- تشير إلى أن الإفطار في ساعات الصباح الباكر يساعد في تناغم الساعات البيولوجية الطرفية مع الساعة المركزية وبالتالي الوصول إلى صحة أفضل. من جانب آخر، السهر لساعات متأخرة يحفز النواقل العصبية في الدماغ لتناول الوجبات المحتوية على كميات سكر أكبر وهذا يفسر كثير من اختيارات الأكل السيئة عند من يسهرون بشكل كبير، بل إن الأبحاث تشير إلى أن ٣-٥% من السمنة عند بعض الأشخاص هي بسبب عدم الحصول على نوم كافٍ.

## هل يمكن لاضطرابات النوم والأرق أن تؤثر على الحالة الغذائية؟

اضطرابات النوم المختلفة تؤثر على الحالة الغذائية بالطبع. فنجد مثلاً أن الأشخاص الذين لا يأخذون كفايتهم من النوم (0 ساعات فأقل) تكون اختياراتهم في الأكل غير صحية في اليوم التالي مقارنة بالأشخاص الذين ناموا جيداً (7-9 ساعات). السهر لساعات متأخرة في الليل يحفز نواقل عصبية تُشعر الإنسان بالجوع وخصوصاً الحاجة للسكريات. ولذلك نجد أن كثيراً ممن يسهرون في الليل تكون اختياراتهم للغذاء تحتوي على كميات كبيرة من السكر مثل الحلويات، والشوكولاتة، والمشروبات الغازية، وخلافه. وهناك نوع من الاضطرابات -مثل اضطراب الأكل أثناء النوم- يقوم فيها الإنسان بالأكل أثناء النوم وهو لا يشعر، وعادةً عندما يستيقظ لا يتذكر أنه أكل.

## هل توقيت ونوع الوجبات يؤثران على جودة النوم؟

أشارت بعض الدراسات إلى وجود ارتباط بين الأكل الليلي المتأخر وحصول الكوابيس وشلل النوم (الجاثوم). فتوقيت الوجبات مهم جداً للحصول على صحة جيدة. فهو يؤثر على الساعة البيولوجية التي تضبط إيقاع النوم واليقظة. على سبيل المثال، جزء من تفسير حالة النعاس التي تصيب البعض في نهار رمضان، هو الأكل المفتوح في ليل رمضان مما يؤثر على انتظام الساعة البيولوجية. ومن المفترض أن تكون الوجبات محددة بوقت معين.

## هل هناك أعشاب أو أطعمة معينة تؤثر على النوم؟

تشير بعض الأبحاث إلى أن الأطعمة التي تحتوي على مادة التريبتوفان مثل الموز، المكسرات، الزبادي والشوفان تساعد على إفراز هرمون الميلاتونين المسؤول عن النوم. فهذه الأطعمة سهلة الهضم وغنية بمادة التريبتوفان. وأشارت بعض الأبحاث إلى أن اللافندر يساعد في الدخول في النوم. وعلى العموم، أي مشروب، طعام، أو روتين مخصص بجد الشخص مناسب له للدخول في النوم فلا مانع من استخدامه إذا لم يكن عليه تحذير صحي.

## كيف تحسن عادات وجودة النوم؟

يمكننا تعريف جودة النوم بأنها هي الإحساس الشخصي بعد الاستيقاظ من النوم أنك قد حصلت على كفايتك من النوم، والذي لا تشعر بعده بالنعاس أو بالرغبة في العودة إلى النوم أو الرجوع إلى السرير مرة أخرى. وللحصول على نوم ذي جودة عالية عليك باتباع النصائح التالية والتي يمكن تقسيمها إلى نصائح يجب عليك القيام بها، ونصائح يجب عليك الابتعاد عنها لتحسين جودة نومك.

## النصائح التي أثرا د. يوسف بعملها أو تجنبها لتحسين جودة النوم:

نصائح يجب عليك القيام بها لتحسين جودة نومك:

- اذهب إلى السرير في نفس الوقت كل يوم. فالساعة البيولوجية تشعرك بالنعاس عندما يكون جسمك مستعدًا للنوم. حاول ألا تتجاهل ذلك بالذهاب إلى السرير مبكرًا أو متأخرًا.
- استيقظ صباحاً في نفس الوقت كل يوم. الاستيقاظ في نفس الوقت يساعد الجسم على أن "يتزامن" مع الصباح ونشاطات اليوم. إذا استطعت الالتزام بالنوم والاستيقاظ في الوقت المناسب يوميًا، سيعتاد جسمك على هذه الأوقات. تجنب محاولة التعويض عن النوم السيء أو المتأخر بالاستيقاظ متأخرًا. هذا لا يعني أنه لا يمكنك أبدًا الاستيقاظ متأخرًا. السهر إلى وقت متأخر أو الاستيقاظ في وقت متأخر بين الحين والآخر لا ضرر منه.
- اجعل غرفة النوم مريحةً قدر المستطاع. يتضمن ذلك: المحافظة على برودة الغرفة، تقليل الضوضاء والإضاءة الخارجية إلى أقل قدر ممكن، استخدام شرشف وأغطية ناعمة، وضع الأشياء المشتتة في غرفة أخرى، مثل الساعات التي تصدر أصواتًا.
- كن مرتاحًا ومسترخيًا. إذا كانت الوسائد، الفراش، الأغطية، أو ملابس النوم غير مريحة، قم بتغييرها.
- خصص بعض الوقت قبل النوم لنشاطات تساعد على الاسترخاء، واجعلها عادة قبل النوم. مثل الجلوس والاسترخاء لبعض الدقائق والتنفس ببطء، الاستماع إلى موسيقى هادئة، القراءة والاستحمام.
- قم بقضاء بعض الوقت خارج المنزل أو في مكان به إضاءة طبيعية. يساعد الضوء الجسم على إنتاج الميلاتونين، وهو هرمون يساعد على النوم. ضوء الشمس في الصباح الباكر يساعد بشكل خاص على مزامنة ساعتك البيولوجية مع وقت النهار والليل الطبيعي (أي الشعور باليقظة في الصباح والنعاس في الليل).



## أمور يجب عليك الابتعاد عنها لتحسين جودة نومك:

- **تجنب مشاركة سريرك مع الأطفال أو الحيوانات الأليفة.** عادة ما يحصل الآباء والأمهات الذين ينامون مع الأطفال الصغار أو الحيوانات الأليفة على نوم أقل وأكثر اضطراباً.
- **تجنب القيام بأداء التمارين الرياضية قبل النوم مباشرة.** التمارين الرياضية تنشط الجسم، مما يؤدي إلى صعوبة النوم. حاول إنجاز التمارين في وقت أبكر خلال اليوم.
- **تجنب المشاركة في أنشطة محفزة قبل النوم مباشرة.** مثل لعب الألعاب التنافسية، مشاهدة فيلم مشوق، أو القيام بمحادثة مهمة، فهذه الأنشطة تحفز الدماغ مما يجعل الخلود للنوم أصعب.
- **تجنب أخذ همومك معك إلى السرير.** عود نفسك على كتابة همومك ومهامك لليوم التالي قبل النوم يبضع دقائق. عندما تنتهي من الكتابة، قل لنفسك: "أصبحت على الورقة وخارج عقلي"، وفكر في شيء يدعو للاسترخاء (مثل شاطئ، حديقة، غروب الشمس). تذكر أنك يمكنك النظر إلى القائمة إن احتجت لذلك.
- **تجنب تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين في المساء.** القهوة، الشاي، والعديد من المشروبات الغازية التي تحتوي على الكافيين، والذي يساعد على تنشيطك، مما يؤدي إلى صعوبة النوم. اقرأ الملصق أو العلبة لمعرفة ما إذا ما كان المشروب يحتوي على الكافيين. إذا كنت بحاجة إلى الذهاب إلى الحمام بشكل دوري أثناء الليل، لا تناول الكثير من المشروبات قبل النوم. وتأكد قبل النوم أن المثانة فارغة.
- **تجنب الذهاب إلى السرير على جوع أو شبع شديد.** الجوع والشبع الشديد يعتبران حالة غير مريحة للجسم، مما يؤدي إلى صعوبة النوم. تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام قبل النوم. لكن تناول وجبة خفيفة قبل النوم، مثل كوب دافئ من الحليب، الزبادي، أو الفواكه، قد يساعد على النوم.
- **تجنب التدخين.** تحتوي السجائر على النيكوتين ويعتبر منشط للجسم، مما قد يؤدي إلى صعوبة النوم.

# من أرض الواقع

## ماذا فعلت شون في أسبوع واحد للحصول على نوم أفضل؟

إعداد: أ. أسماء آل سيف – طالبة تغذية علاجية

كثير من الأشخاص يعانون من سوء جودة النوم، حيث أثبت استطلاع حديث لمؤسسة النوم الوطنية، أن ٨٤٪ من البالغين قاموا بالتعبير عن شعورهم بالتعب خلال الأسبوع. ويرجع ذلك بشكل رئيسي إلى أنهم لا ينامون جيدًا، أو أنهم لا يحصلون على ساعات كافية من النوم. أثبت العديد من الأطباء في مختلف المجالات تأثير السلوكيات اليومية والعادات الغذائية على جودة النوم. لذلك قررت شون دريساخ (كاتبة ومحرة تنفيذية لمجلة **Eatinwell**) أخذ نصائح النظام الغذائي اليومي ونمط الحياة من خبراء النوم لمدة أسبوع واحد بالإضافة إلى متابعة مدى وجودة نومها وفقًا لتطبيق ساعة اليد الإلكترونية مع فحص مستويات الحديد والمغنيسيوم وفيتامين (د) لمعرفة ما إذا كان ذلك سيؤدي إلى مزيد من الراحة في الليل أم لا. إليكم أهم السلوكيات التي تم تنفيذها من قبل شون:

## الاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح

حيث أثبت البروفيسور مايكل بروس وهو زميل الأكاديمية الأمريكية لطب النوم، وحاصل على درجة الدكتوراه في علم النفس السريري وخبير في طب النوم: "أن وقت الاستيقاظ أكثر أهمية من التمسك بوقت نوم ثابت؛ لأن ذلك هو الوقت الذي يضرب فيه ضوء الشمس عينيك ويعيد ضبط ساعتك اليومية". وفي الواقع، أن أوقات الاستيقاظ والنوم مرتبطة بالحالات الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم، الاكتئاب، الإجهاد والسمنة. لذلك قامت شون بضبط المنبه على وقت محدد للاستيقاظ فيه كل يوم، وخلال يومين فقط أصبحت تستيقظ بمفردها قبل بضع دقائق من أن يرن المنبه. ويمكنكم الاطلاع أكثر عن الموضوع عبر الموقع:



sleepdoctor.com

## شرب الماء والحفاظ على الترطيب

شرب الماء والحفاظ على ترطيب الجسم من أهم الخطوات التي تقوم بتحسين النوم، حيث أن الماء يساعد على تنظيم درجة حرارة الجسم من خلال إفراز العرق أيضاً يقوم بتنظيم العمليات الحيوية بالجسم و تنظيم التقلبات الهرمونات.

وجدت دراسة سكانية نُشرت في مجلة النوم أن المشاركين الذين ناموا ست ساعات فقط كانوا أكثر جفافاً بكثير من أولئك الذين ناموا ثماني ساعات، وذلك بسبب لخبطة وعدم انتظام في الهرمونات مما أدى لعدم انتظام ترطيب الجسم، المصدر:



## الحصول على ١٥ دقيقة من ضوء الشمس في غضون ١٠ دقائق من الاستيقاظ

حيث إنه يساعد على إعادة ضبط الساعة البيولوجية، ويتيح لك فرصة الحصول على فيتامين د إضافةً إلى المزيد من اليقظة.

## موازنة البروتين والكربوهيدرات

## المعقدة الغنية بالألياف في الطعام

تم ربط هذا النمط الغذائي بنوم أفضل، حيث إنه تم الحرص على توفر هذه الشروط في وجبة الإفطار، بالإضافة إلى محاولة إدخال بعض الأطعمة التي تحتوي على الميلاونين (هرمون النوم) في وجبة العشاء.

## الحصول على بعض الحركة

في مراجعة لـ ٣٤ دراسة حول التمرين والنوم نشرت في **Advances in Preventive Medicine** وجد ٢٩ منها أن النشاط البدني (٣٠ دقيقة على الأقل، معظم أيام الأسبوع) يفيد في المساعدة على الغفوة لفترة أطول وقضاء المزيد من الوقت في النوم.

## ◀ شرب كوب من شاي الموز قبل ٣٠ دقيقة من النوم

الموز غني بالمغنيسيوم، خصوصاً قشرة الموز، فهي تحتوي على ثلاثة أضعاف كمية المغنيسيوم من الفاكهة نفسها. **طريقة إعداد المشروب هي:** تقطيع الموز غير المقشر إلى نصفين (تخلص من النهاية) ومن ثم غمسها في كوب من الماء الساخن حتى تتحول إلى اللون البني (حوالي ثلاث إلى أربع دقائق)، ثم يشرب. **من الجدير بالذكر أن المغنيسيوم له تأثير مهدئ ويساعد في الحفاظ على إيقاعات الساعة البيولوجية المنتظمة.**

## ◀ تجنب الضوء الأزرق لمدة ٩٠ دقيقة قبل النوم

الضوء (كما هو الحال في ضوء الشمس) هو ما يساعد على مزامنة الساعة البيولوجية الداخلية - والتي تشير إلى وقت الراحة والاستيقاظ- أي شيء مضيء وقريب من وقت النوم يمكن أن يضع جسمك في وضع التشغيل، بدلاً من وضع الاسترخاء وبالأخص الضوء الأزرق الصادر من الأجهزة، مثل الهاتف الذكي أو الحاسوب المحمول بسبب احتوائه على طول موجي يجمع إفراز الميلاتونين، ويسبب زيادة في معدل ضربات القلب ودرجة حرارة الجسم، مما يجعل الأمر يستغرق وقتاً أطول للدخول في النوم العميق، وبالتالي نقص مدة إجمالي النوم.

## ◀ إبقاء درجة حرارة غرفة النوم بين ٦٦ إلى ٧٠ درجة

بالطبع أن هذه الأرقام تقديرية وتعادل تقريباً بالوحدة المئوية (٦١-١٩) درجة. تظهر الأبحاث أن هذه هي درجة حرارة الغرفة المثلى للنوم. بالإضافة إلى أن درجات الحرارة الأكثر دفئاً يمكن أن تخلص من النوم أكثر من النوم الأكثر برودة.

## ◀ عدم الذهاب إلى الفراش جائعاً

يتداخل انخفاض نسبة السكر في الدم مع النوم المريح. لكنك أيضاً لا تريد الخلود إلى النوم بمعدة ممتلئة. لذلك يقترح تناول وجبة خفيفة تحتوي على حوالي ٢٥٠ سعرة حرارية في حال شعرت بالجوع، قبل ٣٠ إلى ٩٠ دقيقة من النوم. بعض الاقتراحات: مقرمشات الحبوب الكاملة وقليل من الجبن، حفنة من المكسرات والكرز المجفف أو الجبن مع شرائح الكيوي.

## ◀ استخدام سدادات الأذن أو الضوضاء البيضاء

هناك الكثير من الأدلة على أن سدادات الأذن والضوضاء البيضاء (والضوضاء البيضاء هي الأصوات المتكررة بنمط ثابت، وجاءت فكرة تخصيص اللون الأبيض لتسمية هذا النوع من الضوضاء من فكرة تكوّن اللون الأبيض من اندماج جميع الألوان ببعضها، فهكذا هي الضوضاء البيضاء تصدر حين تندمج الأصوات مختلفة الترددات ببعضها البعض ومن أهم الأمثلة عليها صوت أمواج البحر ومجفف الشعر والمكنسة الكهربائية) يمكن أن تساعد الأشخاص الحساسين للأصوات على الغفوة من خلالها، ولقد وجدت شون أن وجود الضوضاء البيضاء في أذنها كان أكثر فعالية من السدادات فقد ساعدتها على التقليل من عدد مرات الاستيقاظ.

## النتيجة:

في بداية الأسبوع، أظهر تطبيق النوم أنها كانت مضطربة لمدة ٢٨ دقيقة من وقت نومها، وفي الليلة الأخيرة من التجربة، أصبحت ١٦ دقيقة من وقت نومها حيث إن النسبة تقلصت إلى تقريباً النصف! بالإضافة إلى أنها لاحظت انخفاضاً في عدد مرات الاستيقاظ وقصر مدتهم أثناء النوم. أيضاً شعرت أن عينيها أقل تعباً وإرهاقاً في الصباح، ولاحظت عدم اندفاعها إلى آلة القهوة حال ما تستيقظ كالعادة. فبدلاً من ذلك، وجدت نفسها تجيب على رسائل البريد الإلكتروني في الساعة ٧:٣٠ صباحاً بشكل وثيق، الأمر الذي لم تكن قادرة على فعله دون الحاجة إلى الكثير من الكافيين والمزيد من وقت الاستيقاظ. لم تتمكن شون من تأكيد معرفة ما إذا كان نظامها الغذائي قد أحدث فرقاً، لكنها جازمت على أن وقت الاستيقاظ المنتظم، تجنب الضوء الأزرق في الليل واستخدام سدادات الأذن والضوضاء البيضاء كان له تأثير كبير جداً عليها.

# عندما يسرق النوم رشاقتك

إعداد: أ. حوراء الشعلة - طالبة امتياز تغذية علاجية

في الكثير من الأحيان، يلجأ الراغبون في إنقاص الوزن إلى الطرق التقليدية للوصول لذلك الهدف كتعديل العادات الغذائية والرياضة، ويغفلون عن عامل آخر يبدو ثانوياً للوهلة الأولى رغم أهميته البالغة. لذا أعدنا هذا المقال لنشرح بشكل مبسط كيف يمكن للنوم أن يسلب منك رشاقتك.

في دراسة حديثة أجريت في سنة ٢٠٢٢ لقياس أثر زيادة ساعات النوم لمجموعة من الأشخاص ذوي الوزن الزائد، كانت ساعات نوم المشتركين في الدراسة أقل من ست ساعات ونصف خلال الستة أشهر الماضية، وبعد إجراء التجربة تم تمديد ساعات النوم لثمان ساعات ونصف، وكان لتلك الزيادة علاقة وثيقة بتقليل عدد السعرات المستهلكة خلال اليوم، حيث قلَّ الاستهلاك بمتوسط ٢٧٠ سعرة في اليوم (ما يعادل وجبة كاملة).

الجدير بالذكر أن الدراسة لم تتضمن أي تغيير في العادات الغذائية أو النشاط الرياضي، مع ذلك فإن الاستمرار على هذا المنوال قد يؤدي إلى خسارة ما يقارب ١٢ كيلوجرام خلال ٣ سنين!

## هل يمكننا تعويض ما فاتنا من ساعات النوم في عطلة نهاية الأسبوع؟

قد يميل الكثير منا للسهر في أيام الأسبوع لأسباب كثيرة. ثم أخذ قسط كافي من الراحة في عطلة نهاية الأسبوع. وللأسف أن هذه الممارسة تضر بإيقاع الجسم ولا تعوض ما فات من ساعات النوم، أولئك الذين اعتادوا على النوم ساعات أقل بشكل روتيني هم أكثر عرضة لأمراض القلب، ضغط الدم والسكري.

الأصح هو نيل قسط كافي من الراحة طيلة أيام الأسبوع واستخدام الفيولة (١٥-٢٠ دقيقة) للتغلب على النعاس خلال اليوم بدون الإخلال بروتين النوم اليومي، وعند محاولتك لتعديل جدول النوم نم نصف ساعة أبكر يومياً حتى تصل لهدفك.

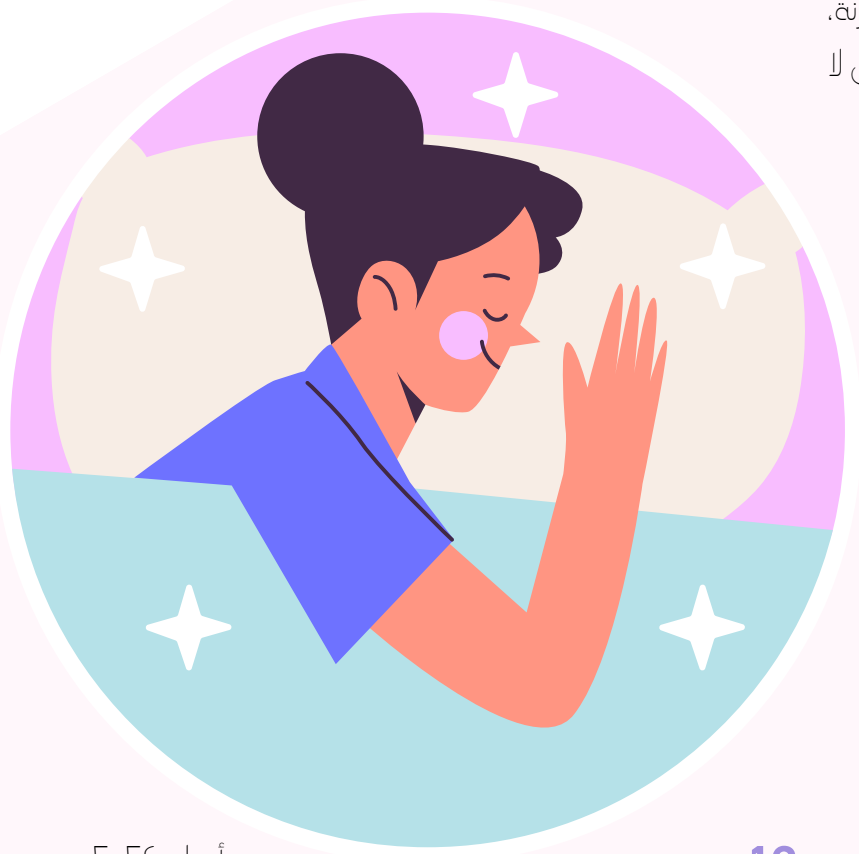
## وسؤالنا الجوهري هنا، ما الذي حصل للمشاركين بالضبط؟

قلة النوم المزمنة تؤدي إلى عدة نتائج لها دور كبير في التحكم في الوزن الزائد، أهمها ما يلي:

١. **الإختلال بتوازن هرمونات الجوع والشبع:** اختلال هرموني الليبتين والجريلين (هرموني الشبع والجوع) يؤدي إلى زيادة استهلاك الأطعمة العالية بالسعرات وبالتالي تجاوز الحد الكافي خلال اليوم.

٢. **الضغط المُزمن:** حيث يزداد معدل هرمون الكورتيزول، والذي يساهم في زيادة تخزين الدهون.

٣. **تقليل حساسية الأنسولين:** حساسية الأنسولين هي مدى استجابة الجسم للأنسولين (الهرمون المسؤول عن خفض سكر الدم)، قلة النوم تتسبب في رفع سكر الدم، رفع الأنسولين، ورفع إنتاج السكر من قبل الكبد مما يؤدي إلى تقليل استخدام الدهون أو الطاقة المخزنة، وبذلك ستكون خسارة الوزن مهمة صعبة لأولئك الذين لا ينامون جيداً.



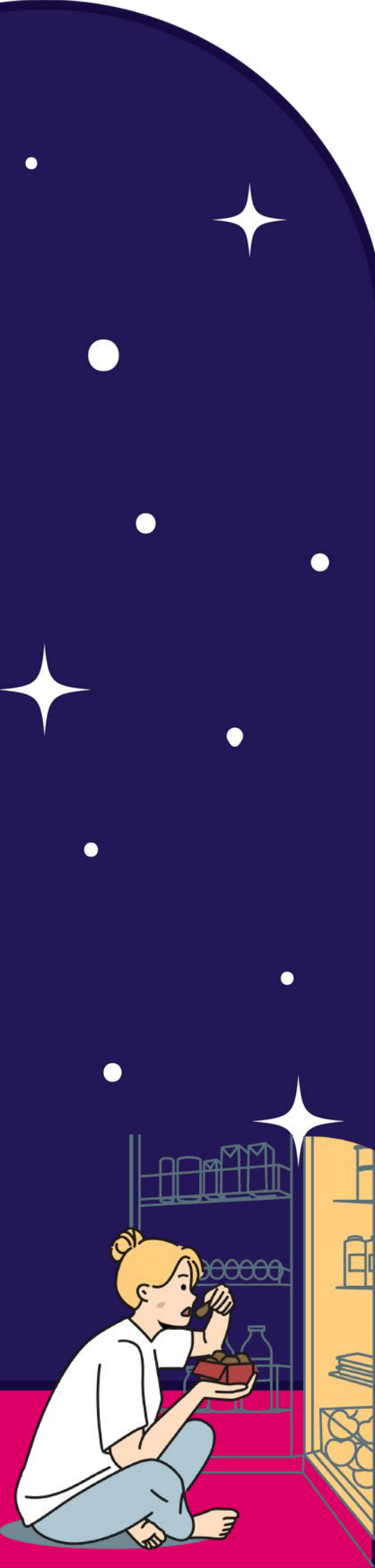
# يُقَال

## إن تناول الطعام في الليل قد يؤدي إلى زيادة في الوزن؟

إعداد: أ. سديم الربيعان - اختصاصية تغذية علاجية في مستشفى د. سليمان الحبيب

تحصل زيادة الوزن بشكل أساسي عندما يكون هناك اختلال في توازن الطاقة بين السعرات الحرارية التي يتناولها الجسم وبين السعرات الحرارية التي يحرقها. ولا تختلف كمية السعرات الحرارية في الطعام نفسه الذي تتناوله سواء كان في الصباح أو المساء.

على سبيل المثال، قد يتناول شخص ما وجبتي إفطار وغداء بسيطتين وغير متكاملتين، كأن يتناول السلطة فقط. تبعاً لذلك، بعد حلول الليل سوف يشعر بجوع شديد لقلة السعرات الحرارية والقيمة الغذائية في الوجبات السابقة، مما يؤدي إلى تناول وجبة عشاء عالية السعرات الحرارية كالوجبات السريعة.



أو قد يتناول شخص آخر وجبات خفيفة بديلة عن وجبات الطعام الأساسية، مثل تناول قطع من الشوكولاتة والقهوة كوجبة إفطار، ثم تناول بعض من رقائق البطاطا والبسكويت. وعند حلول الليل، سيشعر بجوع شديد على الرغم من أن السعرات الحرارية التي تناولها تُعد عالية. السبب هو كونه استبدل الوجبات الأساسية المتكاملة بوجبات خفيفة غير صحية تحتوي على كمية عالية من النشويات والسكريات وكمية منخفضة من البروتين والألياف مما يؤدي إلى الجوع بعد وقت قصير، وبالتالي يؤدي إلى تناول وجبة عشاء عالية بالسعرات الحرارية، أو الاستمرار بتناول العديد من الوجبات الخفيفة العالية بالسعرات الحرارية.

وقد يصنف هذا النظام الغذائي كمتلازمة الأكل الليلي:

### Night Eating Disorder (NED)

حيث تكون شهية الفرد للإفطار غالبًا منخفضة، بعكس الشهية لوجبة العشاء، وقد تزداد الشهية أكثر وأكثر بعد وجبة العشاء مما يؤدي إلى استهلاك ما يقارب ربع إلى نصف احتياج الفرد من السعرات الحرارية في الليل.

وتختلف متلازمة الأكل الليلي عن اضطراب الأكل أثناء النوم:

### Nocturnal Sleep Related Eating Disorder (NS-RED)

حيث أن الشخص يكون واعياً في متلازمة الأكل الليلي، بعكس اضطراب الأكل أثناء النوم حيث يكون الشخص نائمًا أثناء تناوله للطعام وقد يذكر القليل وفي الغالب لا يتذكر أنه تحرك أو تكلم أو حتى تناول الطعام وهو نائم.

ومن المهم استشارة طبيبك وأخصائي التغذية الإكلينيكية المختص في حالة وجود أعراض مشابهة، للحصول على تشخيص صحيح ودقيق وثم الحصول على العلاج المناسب.

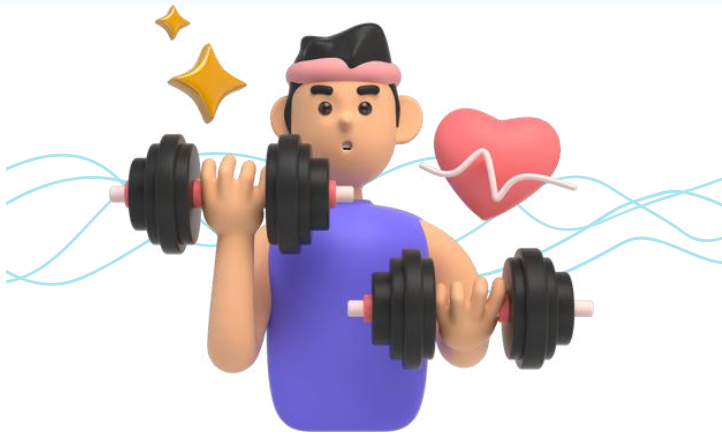
# النوم والأداء الرياضي

إعداد: أ.ريم ال رافع- أخصائية تغذية علاجية

## النتائج:

تؤثر اضطرابات النوم سلبيًا على:

- بطء الاستشفاء العضلي وتأخير ظهور النتائج المرجوة.
- الأداء البدني والذهني.
- خطر الإصابات وبطء التعافي منها.
- الصحة الجسدية.
- الصحة النفسية.



## التوصيات:

ممارسة التمارين الرياضية قبيل ساعات النوم تزيد من الأدرينالين "هرمون التوتر" الذي يؤثر على جودة النوم فلذلك:

- نام لمدة لا تقل عن ٨ ساعات لتحسين الأداء الرياضي ولتقليل فرصة وقوع الاصابات.
- لا تمارس التمارين الشاقة قبل النوم بساعة إلى ساعتين.
- توقف عن استهلاك الكافيين قبل ٥ ساعات من وقت النوم على الأقل.

## الإحصاءات:



٦٨% من الرياضيين الذين يمارسون التمارين الشاقة لمدة زمنية طويلة يعانون من نقص في مدة النوم وجودته (الأرق).

وذلك يعني:

- النوم مدة أقل من سبع ساعات في الليل.
- استغراق أكثر من ٣٠ دقيقة للدخول في النوم بعد الذهاب إلى السرير.
- الاستيقاظ بانتظام أكثر من مرة في الليلة ولأكثر من ٢٠ دقيقة.
- الشعور بالتعب ومواجهة صعوبة في التركيز خلال النهار.
- تشقق البشرة، انتفاخ في العين، أو احمرار أو تظهر عليها هالات.
- الشعور بالمزيد من التوتر والإرهاق العاطفي والغضب غير المعتاد.

## الأسباب:

بالرغم من أن الرياضة تساعد في النوم، إلا أن الرياضة الشاقة لمدة طويلة تؤثر على مدة النوم

للأسباب التالية:

- نمط الحياة (أوقات العمل الطويلة والالتزامات الأخرى).
- الاحتياج البدني (مدة التمارين وشدها).
- الاحتياج الغذائي (الاستهلاك الكافي من المغذيات يعتبر أحد أكبر التحديات لدى الرياضيين في تحضيرها وتوزيعها خلال اليوم).



# عيادات ومعامل النوم الرعاية التنفسية

إعداد: أ. فاضل الغانم – طالب امتياز رعاية تنفسية

عرف النوم بأنه الحالة التي تتميز بتغير نمط التموجات الدماغية وطريقة التنفس، دقات القلب، درجة حرارة الجسم ووظائف الجسم الفسيولوجية.

النوم من أهم أحداث حياتنا وهو مثال للوقود الذي يزودنا بالطاقة والقدرة على ممارسة أنشطتنا اليومية ويمكننا من التفكير بإبداع والتركيز بعمق وتحليل الأمور المعقدة وحل المشكلات التي تواجهنا. النوم يتكون من مراحل أربعة: الأولى والتي يمكن للإنسان أن يدخلها عادةً بمجرد إغماض عينيه والاسترخاء. تتعرف على بقية المراحل من خلال دراسة النوم في معامل النوم والتي يشرف عليها أخصائي العلاج التنفسي عن طريق إلكترونيات تلصق في الرأس وحساسات في الصدر والبطن وحساسات للتنفس وقياس الأكسجين إلى آخره. لابد للإنسان الصحيح أن يمر بجميع مراحل النوم بما فيها المرحلة الثالثة والتي تعتبر من أكثر المراحل التي توفر للإنسان الراحة والاكتماء، والرابعة التي تسمى مرحلة الأحلام وهي من مظاهر النوم العميق والسليم.

من أكثر المشاكل الصحية التي تأتي بالمراجعين إلى عيادات النوم ومعامل النوم: انقطاعات النفس أثناء النوم، الشخير، صعوبة الدخول في النوم (الأرق). ووجد العلماء وأصحاب الدراسات العلمية أن أكثر المتعرضين لتلك المشاكل هم الرجال، بالإضافة إلى الذين يشكون من السمته، أصحاب الرقبة القصيرة أو اللسان الكبير نسبياً للفم أو من لديهم تشوهات خلقية في الحلق.





من يبادر منهم باللجوء إلى المختص لطلب المساعدة والعلاج هو الطافر  
بتصحيح مسار حياته وصحته. من أهم العلاجات لانقطاعات النفس أثناء النوم  
هو جهاز الضغط الإيجابي حيث يوفر ضغط من الهواء على درجات ويعالج  
إنغلاق مجرى التنفس عند المراجع.

ثاني أهم العلاجات التي التمسثها من تجاربي مع مُراجعتي هي التغذية  
والتركيز على وضع جدول غذائي مع أخصائي التغذية العلاجية والذي يركز على  
زيادة العضلات ونقص الدهون مما يؤدي إلى الحصول على جسم صحي  
وتخفيف المشاكل الصحية سواء من الأمراض المزمنة أو أمراض التنفس  
والنوم، وغيره من الفوائد المجنية من الالتزام مع أخصائي التغذية العلاجية.

أذكر أيضاً بعض الأذية التي تناسب وتعزز من صحة النوم كما وردت في  
الدراسات العلمية منها التوت، شاي الاشوقاندا، الموز، الكيوي، الحليب،  
المكسرات مثل الجوز والفسق. كما أن هناك حلول دوائية لبعض مشاكل  
الدخول في النوم منها ما يتطلب وصفة طبية، ومنها ما يشتري بدون وصفة،  
ولكن نصيحتي الدائمة اطلبوا المساعدة من المختصين دائماً ولا تجاهلوا أمر  
من أهم الأمور في حياتكم. دتم بخير، نوم هانئ و غذاء صحي لحياة أفضل.

## وصفة صحية

# مشروب

# البابونج واللافندر

إعداد: أ. فاطمة جناحي- أخصائية تغذية علاجية

يعد البابونج أحد أفضل الأعشاب التي تساعد على تحسين جودة النوم والتخلص من الأرق؛ حيث يحتوي على مضاد للأكسدة يسمى **apigenin**، والذي يرتبط بالمستقبلات في الدماغ لتعزيز النوم أو تقليل مشاكل النوم المزمنة. أما اللافندر فهو يقلل من معدل إفراز هرمونات التوتر التي تؤدي بصورة مباشرة إلى الأرق واضطرابات النوم. لذلك يعد هذا المشروب مفيد في التخلص من مشاكل النوم إذا تم شربه بانتظام قبل النوم.

### الطريقة:

1. يُسخن حليب اللوز مع الأعشاب والفاينيليا لبضع دقائق قبل الوصول لمرحلة الغليان.
2. يصفى الحليب من الأعشاب ثم يُحلى المشروب بالعسل.

### المقادير:

- كوب حليب اللوز غير محلى.
- ملعقة صغيرة عسل.
- ملعقة طعام بابونج مجفف.
- ملعقة طعام لافندر مجفف.
- قطرات من الفانيليا.

### القيمة الغذائية:

الكربوهيدرات:  
٧ جرام

البروتين:  
١ جرام

الكالسيوم:  
٤٤٠ مليجرام

الدهون:  
٢.٥ جرام

البوتاسيوم:  
١٧٣ مليجرام

السعرات  
الحرارية:  
٥٠ سعر حراري

# الأطعمة المعززة للميلاتونين

إعداد: أ. إيمان الفرحان - طالبة تغذية علاجية

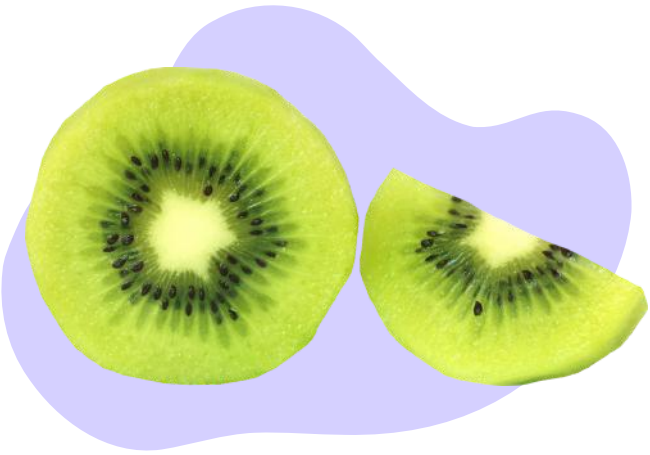
**الميلاتونين** هو هرمون يؤدي دوراً كبيراً في عملية النوم ويفرز بشكل طبيعي في الجسم ، و يزيد إنتاجه في المساء ويقل في النهار، كما ينخفض إنتاجه مع تقدم العمر. يتوفر **الميلاتونين** في صورة مكمل غذائي يؤخذ لمن يعانون من اضطرابات في النوم مثل الأرق. حيث إنه يساعد في تحسين جودة النوم بشكل كبير ويقلل من زمن بداية النوم في حالات الأرق دون الشعور بالترنح في الصباح التالي الذي يتم ملاحظته عند استهلاك أدوية النوم. يتم استخدام أنواع معينة من العنب والكرز لإنشاء مغذيات قائمة على المواد الكيميائية النباتية لتعزيز النوم الجيد، والتي يمكن تعزيزها عن طريق استهلاك جزء من الفواكه والخضروات النيئة في النظام الغذائي اليومي للشخص. عندما يتم تناول عصير الكرز الطازج للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن خمسين عاماً، سوف ينخفض زمن الخلود إلى النوم بشكل فعال وأيضاً سوف يتحسن مستوى الأرق. يظهر الكرز الحامض تركيزاً عالياً من **الميلاتونين** الغذائي وأيضاً يظهر خصائص مضادة للإلتهابات مما قد يحسن من نوعية النوم عن طريق تقليل الضرر التأكسدي بسبب وفرة مضادات الأكسدة الموجودة.

## الترتوفان -السيروتونين

ويعتبر الكيوي مصدراً غنياً **"بالسيروتونين"** وقد يؤدي تناول حبتين من الكيوي قبل ساعة من موعد النوم إلى تحسين مستويات **"السيروتونين"** بالجسم، وبالتالي يساعد على زيادة وقت النوم ونوعية النوم، مع تقليل عدد مرات الاستيقاظ بعد بداية النوم لدى الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات النوم. أيضاً يعتبر الكيوي غنياً "بفيتامين ج"، مما يجعله مصدراً غنياً بمضادات الأكسدة. كما أن الكيوي يعتبر مصدراً لحمض "الفوليك" الذي يرتبط نقصه بالأرق.

**"الترتوفان"** هو حمض أميني موجود في العديد من الأطعمة (كالموز، و منتجات الألبان و المكسرات) والمكملات الغذائية، ويمكن تحويله إلى عدة جزيئات مهمة، بما في ذلك **السيروتونين و الميلاتونين**. **"الترتوفان"** والجزيئات التي ينتجها لها تأثير إيجابي على النوم والمزاج والسلوك وقد يؤدي استنفاد **الترتوفان** إلى اضطرابات النوم. عند قلة استهلاك **"الترتوفان"** سوف يحدث انخفاض كبير في إجمالي وقت النوم، وسيستغرق الإنسان وقتاً أطول للدخول في النوم، وتقل كفاءة النوم وأيضاً سوف تزيد مرات الاستيقاظ. وعلى العكس، فإن استهلاك المواد الغذائية الغنية **"بالترتوفان"** مثل الحبوب واتباع نظام غذائي غني بالبروتين يحتوي على **الترتوفان** يمكن أن يساعد في تحسين نتائج النوم.

يؤثر **"السيروتونين"** على العديد من الأعضاء، بما في ذلك الدماغ والأمعاء. وفي الدماغ على وجه التحديد، يؤثر على النوم والإدراك والمزاج. ويساعد أيضاً على تعزيز نوم أفضل ويلعب دوراً تعديلياً في دورة النوم والاستيقاظ.



## الأنظمة الغذائية العالية والمنخفضة الكربوهيدرات

الكربوهيدرات هي المجموعة الغذائية الرئيسية في الأنظمة الغذائية الأساسية. وهي تعتبر المصدر الرئيسي للوقود لأجسامنا لكي تعمل، وبالتالي تؤثر على نومنا. وبذلك فإن كمية ونوعية وتوقيت استهلاك الكربوهيدرات له دور مهم في التأثير على بنية النوم، خاصة **مؤشر نسبة السكر** في الدم، فعند تناول وجبات ذات **مؤشر جلايسيمي مرتفع** قبل أربع ساعات من النوم فسيؤدي ذلك إلى انخفاض ملحوظ في زمن وصول النوم. وأيضاً تبيّن أن تناول كميات كبيرة من الحلويات والمعكرونة (أي ارتفاع مؤشر نسبة السكر في الدم والكربوهيدرات البسيطة) ونقص الخضار في النظام الغذائي مرتبط بضعف نوعية النوم. بذلك يمكن القول بأن **نوعية الكربوهيدرات مهمة في تحديد نوعية النوم**.



## الأسماك الدهنية والمأكولات البحرية

يرتبط نقص "فيتامين د" باضطرابات النوم، وتعطي أحماض "أوميغا 3" الدهنية نتائج نوم إيجابية. وتعتبر الأسماك الدهنية غنية "بفيتامين د" وأحماض "أوميغا 3" الدهنية. وبالتالي، فإن اتباع نظام غذائي غني بالأسماك الدهنية يمكن أن يلعب دوراً في تحسين جودة النوم. وأيضاً تعتبر المأكولات البحرية مثل المحار والأسماك غنية بالزنك. وجد أن استهلاك المحار الغني بالزنك، والكريل المحتوي على أستانتين يمكن أن يساعدان في تحسين مستويات جودة النوم وزمن بداية النوم. بالتالي فإن **تناول كميات كبيرة من الأسماك والمأكولات البحرية له تأثير إيجابي على النوم**.

## الحليب ومنتجات الألبان

يعتبر الحليب على نطاق واسع غذاءً يعزز النوم في العديد من الثقافات حول العالم. وفي بعض الثقافات الشرقية غالباً ما يُعطى الأطفال الحليب مع الكركم قبل النوم. يحتوي حليب البقر على مستويات عالية من "الترتوفان" مما يساعد على النوم. استهلاك الحليب ومنتجات الألبان يؤدي إلى تغييرات مضادة للالتهابات ومضادة للأكسدة في محور الميكروبيوم في الدماغ والأمعاء وبالتالي يعزز النوم الجيد. أيضاً يعد الحليب مصدراً طبيعياً "للميلاتونين"، بالتالي **عند تضمين الحليب ومنتجات الألبان في النظام، تكون فعالة في تحسين نوعية النوم**. وأيضاً يرتبط الجمع بين التمارين الرياضية واستهلاك الحليب بتحسين زمن وصول النوم لدى كبار السن.



“

## أخبار القسم

يرحب قسم التغذية العلاجية بعودة المبتعثة أ. رزان علي القرني ، و يبارك لها حصولها على درجة ماجستير السمنة والتغذية العلاجية من كلية لندن الجامعية في المملكة المتحدة.

### المؤتمر الثاني لتغذية الأطفال في دولة قطر

شاركت الدكتورة وسام اليحيى بتمثيل قسم التغذية العلاجية في المؤتمر الثاني لتغذية الأطفال بعنوان (مفاهيم مستجدة في التغذية المتعلقة بأمراض التمثيل الغذائي لدى الأطفال) المقام في جامعة قطر بالتعاون مع وزارة الصحة العامة القطرية ومنظمة الصحة العالمية.





## أبحاث القسم



يقوم فريق بحثي بكلية العلوم الطبية التطبيقية بدراسة تهدف الى بحث تأثير تناول المتممات الغذائية البكتيرية (البروبايوتكس / البريبايوتكس) على مستوى السكر في الدم وعوامل أخرى متعلقة بمرض السكري عند المصابين بمرحلة ما قبل السكري و السكري. اذا كنت مريض سكر ما قبل السكري او مريض سكر العمر (١٨ - ٧٠) وترغب بالمشاركة، نرجو تسجيل بياناتك على

الباركود التالي:



عدنا القادم يتناول موضوع الأمراض الروماتيزمية والتغذية. يمكننا الإجابة عن أسئلتك المتعلقة بموضوع نشرتنا القادمة عبر ارسالهم الى الرابط التالي:



# بشاشة

فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات لا تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى البريد الإلكتروني:

[cams.cnvc@iau.edu.sa](mailto:cams.cnvc@iau.edu.sa)