خمس أكواب صحية... لنوم أفضل وليل بلا قلق

كشفت دراسة حديثة أجرتها جامعات كولومبيا وكاليفورنيا وشيكاغو الأمريكية، أن تناول كميات أكبر من الفواكه والخضراوات يساهم بشكل ملحوظ في تحسين جودة النوم ليلا، ويقلل من احتمالات الأرق وصعوبة الاستغراق في النوم.

وشملت الدراسة مراقبة عادات الأكل ونمط النوم لدى 34 شابا، حيث تم تتبع المؤشرات الحيوية خلال الليل باستخدام أجهزة متطورة.

وأظهرت النتائج أن تناول ما يعادل خمسة أكواب يوميا من الفواكه والخضراوات (أي ما بين 140 و180 غراما للكوب حسب نوع الحصة)، أدى إلى تحسن جودة النوم بنسبة بلغت 16% مقارنة بمن لا يتناولون هذه الأغذية.

وأوضحت النتائج المنشورة في دورية "نيتشر سليب" (Sleep Nature) أن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضراوات والكربوهيدرات الصحية، يرتبط بعدد أقل من حالات الاستيقاظ ليلا واضطرابات النوم.

وأشار الباحثون إلى أن تعديل نمط الوجبات اليومية قد يشكل وسيلة طبيعية وبسيطة لتعزيز النوم الجيد، مؤكدين الحاجة إلى مزيد من الأبحاث لفهم العلاقة الدقيقة بين مكونات هذه الأغذية وجودة النوم.