

## خواص شگفت‌انگیز زود شام خوردن

باید بدانید که دیر غذا خوردن، معایب و زیان‌های فراوانی دارد و واقعاً می‌تواند سلامت ما را به خطر بیندازد. اگر شب‌ها دیر شام می‌خورید، یا بعد از غذا، هوس تنقلات می‌کنید، و یا نیمه شب اگر خواب بیدار شوید، حتماً سری به یخچال می‌زنید، این مطلب را از دست ندهید. سعی کنید وعده‌های اصلی و میان‌وعده‌های خود را به موقع و منظم مصرف کنید. در زندگی روزانه، به دلایل گوناگون از جمله ترافیک یا سایر کارها، معمولاً اکثر ما این قانون را رعایت نمی‌کنیم.

سوزش معده‌ای که در نتیجه خوردن غذا در ساعات پایانی شب باشد، مانع خواب آرام شما در طول شب می‌شود. اگر شما جزو آن دسته از افرادی هستید که اخبار مربوط به سلامت و تناسب اندام را پیگیری می‌کنند، حتماً تاکنون بارها از پزشکان و متخصصان تغذیه شنیده‌اید که باید شام را پیش از ساعت ۷ شب خورد.

### کاهش خطر دیابت:

زمانی که زودتر شام می‌خورید، خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ کاهش می‌یابد. این دیابت زمانی گریبان‌گیر ما می‌شود که بدن نتواند از انسولین به درستی استفاده کند. زمانی که دو الی سه ساعت قبل از خواب شام می‌خوریم، بدن ما به درستی از انسولین استفاده می‌کند و غذا را به گلوکز تبدیل خواهد کرد.

### کمک به کنترل وزن:

تمرین زودتر شام خوردن، باعث کاهش وزن می‌شود و متابولیسم (سخت و ساز بدن) را افزایش می‌دهد. مطالعات زیادی این فرضیه را تایید کرده است. این تمرین به طور خودکار، شما را سیرتر می‌کند و

همچنین چربی ها در هنگام نیاز به انرژی به کمک شمامی آیندودرنتیجه مدیریت وزن بالاترمی رود.این مورد برای بیماران دیابتی بسیار مهم است ودر سلامت آنها بسیار نقش دارد. زود خوردن شام باعث کاهش وزن می شود، زیرا صرف شام در ساعات اولیه شب، باعث می شود تا بدن فرصت کافی برای سوزاندن غذای مصرفی را داشته باشد.

در ساعات پایانی روز، معمولاً افراد میل به خوردن غذاهای پرکالری وازلحاظ غذایی کم ارزش دارند که عموماً هم در خوردن آنها زیاده روی می کنند.همچنین اگر شما درطول روز وعده ای را حذف کرده باشید، یا خوردن شام را به تأخیر اندازید ، برای سیرشدن خود حجم بیشتری غذا می خوریدودر نتیجه کالری بیشتری دریافت می کنید همه این موارد زمانی که با حذف وعده بعدی ،یعنی وعده صبحانه همراه شود، منجر به عکس العمل بدن شمامه هورمون انسولین ترشح شده می شودکه نتیجه آن افزایش ذخیره های چربی در بدن و اضافه وزن خواهد بود.

## **به حداقل رسیدن بروز حمله قلبی:**

زود شام خوردن را باید به یک قانون مهم و ضروری درزندگی تبدیل کنید. عموماً زمانی که خواب هستیم ، فشارخون ما نزدیک به ۱۰درصد کاهش پیدا می کند که به بدن اجازه استراحت می دهد. صبح ها قبل از بیدار شدن نیز فشار خون شروع به بالا رفتن می کند. زمانی که دقیقاً قبل از خواب شام می خوریم ، الگوی فشار خون آشفته می شود.زمانی که فشارخون درسطح بالایی قرارمی گیرد ، خطر حمله قلبی نیز افزایش پیدا می کند. زودتر شام خوردن حداقل سه ساعت قبل خواب ، خطر بروزحمله قلبی را به طور قابل توجهی کاهش می دهد.

## کاهش سوزش معده:

سوزش معده یا قلب، نوعی حس گرفتگی در سینه، درست پشت قفسه سینه است که ممکن است باخم شدن یا دراز کشیدن بدتر شود. به گفته متخصصان، یکی از راه های جلوگیری از بروز این سوزش، پرهیز از خوردن وعده های غذایی حجیم و پرچرب در ساعات پایانی شب است. خوردن شام در ساعات اولیه شب، به دستگاه گوارش شما زمان کافی برای هضم غذا را می دهد و خطر افزایش اسید معده و برگشت اسید به مری را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد. این واقعه که متخصصان آن را با عنوان رفلاکس اسید معده می شناسند، معمولاً با سوزش معده و قلب همراه است. وقتی افراد شام را نزدیک به ساعت خواب میل می کنند و یا بلافاصله بعد از خوردن غذا می خوابند، غذای مصرفی شان بدون سوخت و ساز، هضم می شود. این عامل باعث ایجاد مشکلاتی گوارشی، قلبی و خواب ناآرام خواهد شد دراز کشیدن پس از خوردن غذا سوزش معده و برگشت اسید را بیشتر می کند. به همین دلیل وجود چند ساعت فاصله زمانی بین خوردن غذا و دراز کشیدن می تواند در کاهش سوزش معده بسیار موثر باشد. تحقیقات نشان می دهد که برای رهایی از این مشکل باید حداقل سه ساعت قبل از خواب، شام خورده باشید.

## کنترل فشار خون:

دیر غذا خوردن می تواند باعث بالا رفتن فشار خون شود، به ویژه در کسانی که خود، مشکل فشار خون بالا را دارند. تحقیقی بر روی ۷۰۰ نفر نشان داد، کسانی که ظرف ۲ ساعت قبل از خواب غذا می خوردند، در مقایسه با کسانی که قبل از خواب هیچ غذایی نمی خوردند، فشار خون بالاتری داشتند. به گفته ی این پژوهشگران، دیر غذا خوردن بیشتر از مصرف غذاهای نمک دا، باعث افزایش فشار خون شرکت کنندگان شده بود. این در حالی است که ماده ی سدیم رامهم ترین عامل بالا رفتن فشار خون می دانند. به گمان

پژوهشگران ، وقتی دیر غذا می خوریم ، بدن هوشیار می ماند ، در نتیجه ، هورمون های استرس بیشتری، مثل آدرنالین تولید می کند و همین مسأله باعث بالا رفتن فشار خون می شود.

## **کاهش خطر سرطان:**

افرادی که دقیقا قبل از زمان خواب شام می خورند در حدود ۱۵ درصد بیش از بقیه در معرض سرطان پروستات در بین مردان و سرطان سینه در بین زنان قرار می گیرند. این موضوع به این معناست که با زودتر شام خوردن ، می توانید خطر ابتلا به سرطان را تا ۱۵ درصد کاهش دهید.

## **اشتهای بهتر:**

قطعا که نباید مهم ترین وعده روزانه را که صبحانه است ، فراموش کنید. زمانی که زودتر شام بخورید ، اشتهای کلی شما متعادل می شود و در صبحانه نیز بیش از همیشه می خورید که یک وعده مهم برای سلامتی شماست.

## **خوابی آرام تر**

کیفیت خواب زمانی بهتر می شود که دو تا دو ساعت و نیم قبل از خواب، شام خورده باشید، زیرا هضم غذا زودتر انجام می شود و در طول خواب به بدن شما آسیب نمی زند. سیستم گوارشی شما در این مواقع هنگام خواب، به خوبی استراحت می کند و همچنین از بیش از حد خوابیدن شما، نیز جلوگیری می کند. سوزش معده ای که در نتیجه خوردن غذا در ساعات پایانی شب باشد، مانع خواب آرام شما در طول شب می شود. دل درد نیز یکی دیگر از مشکلاتی است که هنگام خواب برای فردی که دیر وقت شام خود را میل کرده است به وجود می آید.

مصرف بیش از حد مایعاتی مانند آب، نوشابه، شیر یا حتی غذاهای آبدار مانند سوپ باعث می‌شود شما مجبور شوید در طول شب چندین بار برای خالی کردن مثانه خود، از خواب بیدار شوید، اما توجه داشته باشید که رفتن به رختخواب با معده خالی و با گرسنگی نیز به هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود و این موضوع نیز می‌تواند به نوبه خود در خواب، اختلال ایجاد کند. به همین دلیل متخصصان توصیه می‌کنند افراد قبل از خواب یک میان وعده کم حجم و سبک مصرف کنند. غلات آماده مصرف همراه با شیر کم چرب، یا ماست با کمی نان، از جمله گزینه‌های مناسب هستند.

## **پیشگیری از بروز یبوست:**

اگر از یبوست رنج می‌برید، باید زود خوابیدن را تمرین کنید. یک خواب کافی، نه تنها سیستم گوارش را بهبود می‌بخشد، بلکه نتیجه آن نیز از بین بردن یبوست است. این تمرین به شما کمک می‌کند تا با نفخ شکم، مبارزه کنید.

## **احساس انرژی بیشتر:**

با زود شام خوردن، احساس انرژی بیشتری می‌کنید و کمتر با بیدار شدن دچار مشکل می‌شوید. در نتیجه وقتی صبح زودتر از خواب بیدار می‌شوید، ذهن شما فعال‌تر می‌شود و همچنین می‌توانید از جلسات تمرینی (نرمش، تمرین‌های کششی، پیاده‌روی) استفاده کنید و تا باقی روز انرژی کافی خود را تضمین کنید. شروع روز با یک صبحانه خوب و کامل و خوردن وعده‌های مقوی در طول روز، نه تنها میزان انرژی شما را افزایش می‌دهد، بلکه عملکرد مغز و اعصاب را نیز بهبود می‌بخشد، اما به تعویق انداختن وعده‌های غذایی نه تنها انرژی شما را کاهش می‌دهد، بلکه باعث پایین آمدن قند خون شما نیز می‌شود و احساس خستگی و کسلی را برای شما ایجاد می‌کند.

برای پیشگیری از چنین وضعیتی، سعی کنید وعده‌های اصلی و میان وعده‌های خود را به موقع و منظم مصرف کنید. یکی دیگر از دلایل افزایش انرژی ناشی از خوردن شام در ساعات اولیه شب، آرامش بیشتری است که فرد هنگام خواب تجربه می‌کند. خواب آرام شب قبل، باعث افزایش انرژی در روز بعد شده و انگیزه فرد برای ورزش و کنترل وزن بیشتر می‌شود.

### توصیه های مهم:

- درست پس از شام، دندان‌های خود را مسواک بزنید. این کار هم برای بهداشت دهان و دندان شما مناسب است، هم مزه خمیردندان طعم غذاهایی که بعد از آن خورده می‌شود را تغییر می‌دهد و در نتیجه میل به خوردن غذا را کاهش می‌دهد. هیچ چیزی مثل طعم نعنای خمیر دندان، پس از مسواک زدن نمی‌تواند هوس شکلات را در شما از بین ببرد. همچنین زود مسواک زدن، باعث خواهد شد تا بصورت ناخودآگاه بدن تان تشخیص دهد که دیگر وقت خوردن نیست.
- شما می‌توانید تنها چند روز در هفته با تغییر زمان شام تان آغاز کنید، بدین ترتیب کم کم بدن تان به دریافت آخرین وعده‌ی غذایی‌اش زودتر از قبل، عادت می‌کند.
- به محض اینکه زودتر از گذشته شام تان را بخورید، احتمالاً متوجه خواهید شد که شب‌ها گرسنه تان می‌شود، که به نظر می‌رسد با هدف شما در مبارزه است. برای خودتان این عادت را ایجاد کنید که هرگاه آخر شب گرسنه تان شد فقط یک خوراکی مختصر و سبک بخورید. خوردنی‌هایی همچون هویج و کرفس و البته بدون سس، یک انتخاب عالی است.
- صبحانه و ناهار بخورید! خوردن سه وعده‌ی غذایی در روز واقعاً شما را از به هوس افتادن در آخر شب دور کرده، و سوخت و ساز بدن تان را تحت کنترل در می‌آورد. با این ذهنیت که وعده‌ی شام برای تان

کافی است، وعده‌های غذایی روز را رد نکنید. در آن صورت شما تنها در یک وعده، کلی کالری اضافه خواهید خورد.

- قبل از آنکه پای تلویزیون بنشینید، حتماً مقدار مشخصی از خوراکی ای که قصد خوردنش را دارید جداگانه در ظرف بگذارید تا مبادا وقتی حواس تان نیست همه ی آن را بخورید.
- دمنوش‌های گیاهی بنوشید. اگر دوست دارید هنگام تماشای تلویزیون، یا گشت و گذار در اینترنت یک چیزی بخورید، دمنوش گیاهی بنوشید. با این کار هم به اصطلاح دهان تان مشغول است، هم کالری اضافی وارد بدن خود نمی‌کنید و هم از خواص متعدد دمنوش‌های گیاهی بهره‌مند می‌شوید.
- برخی افراد میل به خوردن صبحانه ندارند؛ معمولاً این افراد، شام را دیر وقت میل می‌کنند و همین دلیلی می‌شود برای کاهش اشتهای شان در وعده صبحانه، اما در مقابل زمانی که شام زودتر صرف شود، تمایل به خوردن صبحانه در آنان افزایش پیدا می‌کند.
- شب‌ها وقتی غرق در تماشای تلویزیون می‌شویم، به راحتی ممکن است بدون اینکه متوجه باشیم یک کاسه ی بزرگ چیپس یا شیرینی را تمام کنیم. اگر می‌خواهید هنگام تماشای فیلم و سریال مورد علاقه تان چیزی بخورید، انتخاب‌های سالم‌تری داشته باشید (مثل میوه یا ترکیب ماست و میوه).
- برای صرف شام زمان تعیین کنید. حتی می‌توانید ساعت خود را کوک کنید تا مثلاً یک ساعت قبل از ساعت ۷ شب به شما یادآوری کند که برای خوردن شام خود یک ساعت دیگر بیشتر فرصت ندارید.
- افراد به هیچ عنوان نباید هیچ وعده غذایی را از برنامه خود حذف کنند. فقط به مواد غذایی که در هر وعده مصرف می‌کنند، دقت کنند برای مثال در وعده شام همیشه غذاهای کم حجم را مصرف کنند.
- بیشتر ما قبل از خواب، هوس خوردن سبزی‌ها به سرمان نمی‌زند، بلکه هوس خوراکی‌های شیرین را می‌کنیم، به ویژه اگر روز سختی را گذرانده باشیم. در اغلب موارد، از سر احساس یا عادت است که شب

ها دیروقت، سراغ خوراکی های یخچال می رویم. اگر همیشه بعد از شام، شکلات یا شیرینی می خورید، این احتمال هم وجود دارد که دل تان بخواهد قبل از خواب هم چند گاز بستنی بخورید، در حالی که این اصلاً روش سالمی برای به پایان رساندن روز نیست. اگر احتیاج به چیزی دارید که هوس تان را از بین ببرد، مواد غذایی طبیعی تر، سالم تر و کم کالری تری را انتخاب کنید که قندهای افزودنی نداشته باشند.

- برنامه ریزی وعده های غذایی و میان وعده های غذایی می تواند به شما در مدیریت مصرف مواد غذایی و رفع گرسنگی کمک کند. داشتن یک برنامه غذایی همچنین می تواند هرگونه نگرانی در مورد چقدر غذا خوردن را کاهش دهد و به شما در گسترش غذا کمک کند در طول روز، گرسنگی را در معرض خطر قرار دهد [1].
- یک ساعت مشخص را برای خودتان تعیین کنید و شب ها، از آن زمان به بعد دیگر چیزی نخورید. این کار، روش خوبی است تا به بدن خود بفهمانید پایان روز فرا رسیده و وقت استراحت است.
- از خوردن پیتزای مانده خودداری کنید. ممکن است خوردن پیتزای مانده، وسوسه انگیز به نظر برسد، اما هر چیزی که بیش از حد چرب باشد می تواند باعث سوزش معده شود، به خصوص اگر خیلی زود بعد از زیاده روی در خوردن آن، بخوابید! [2]
- برنامه غذایی خانواده را در صورت لزوم تغییر دهید. شاید لازم باشد به دلیل مشغله کاری اعضای خانواده، از قبل برای نوع و ساعت شام برنامه ریزی کنید.
- خود را در طول روز گرسنه نکنید. متأسفانه برای بسیاری از افراد، "واقعاً خوب" به این معنی است که آنها در طول روز از غذای کمبود یا کمبود وعده های غذایی استفاده می کنند آنها غالباً می دانند که کالری خود را پس انداز کنند و بدانند که آنها تمایل دارند شب ها بگذرند.
- از یک عادت صحیح روز مره استفاده نمایید. داشتن یک برنامه معمول برای وعده های غذایی قبل از زمان خواب می تواند به شما کمک کند تا چرخه های ناسالم رفتار را از بین ببرید. اگر در طول روز اشتها ندارید و یا شب ها بیش از حد احساس پر خوری می کنید این روش می تواند به شما کمک کند [3].

- ساندویچ بوقلمون بخورید. وقتی می خواهید چیزی بخورید تا شمارا سیر کند ، نیمی از گوشت بوقلمون روی نان سبوس دار ، انتخاب خوبی است . بدن شما گوشت بوقلمون را با نان سبوس دار را با سرعت کمتری هضم می کند. بنابراین احساس رضایت بیشتری خواهید کرد . گوشت بوقلمون دارای تربیتوفان ، یک اسید آمینه است که به خواب آلودگی شما کمک می کند . اگر اهل بوقلمون نیستید ، کره بادام زمینی یا بادام را روی نان تست گندم سبوس دار امتحان کنید . کره آجیل، دارای چربی های سالم است که سطح سروتونین را افزایش می دهد ، یک ماده شیمیایی با روحیه خوب که به شما کمک می کند آرام باشید [2].

- اگر شب بعد از شستن دندان های تان، خوراکی دیگری بخورید، این کار همه ی تلاش های تان را برای مراقبت از دندان های تان از بین می برد. اگر خوراکی چسبناکی، مثل میوه های خشک یا پاستیل، خورده باشید، این مسأله می تواند به دندان های شما آسیب بیشتری بزند، چون این نوع مواد غذایی، بیشتر روی دندان ها باقی می مانند. اگر قبل از خواب چیزی خوردید، حتماً دندان های تان را با دقت بشویید، از نخ دندان استفاده کنید و دهان خود را به خوبی آب بکشید.

- وعده های غذایی خود را برنامه ریزی کنید. برنامه ریزی برای وعده های غذایی و میان وعده ها می تواند به مدیریت مصرف مواد غذایی کمک کرده و گرسنگی شما را برطرف کند [3].

### منابع مورد استفاده:

1- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

2- جاده سبز زندگی ، وحید عرفانی، چاپ اول ، ۱۳۸۹، نشر آس

3- زندگی سالم با کنترل وزن اضافی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)

4-[2] Best and Worst Late-Night Snacks for Your Health, WebMD LLC,2021, ( <https://www.webmd.com>)

5- [3]10 Clever Ways to Stop Eating Late at Night, Helen West, Healthline, 2021, (<https://www.healthline.com>)

6- [1] How do I stop binge eating at night?, Eugenia Killoran, Pritikin Longevity Center + Spa, 2021,( <https://www.pritikin.com>)

7- How to lose weight by eating slowly, Claudia Carberry, WikiHow, 2019, (<https://www.wikihow.com>)

8-How what you eat affects your sleep, NBC Universal, 2021, (<https://www.nbcnews.com>)

9- 23 Simple things you can do to stop overeating, 2019, (Healthline Media a Red Ventures Company, [www.healthline.com](http://www.healthline.com)).

10- 10 Ways Eating Late at Night Wrecks Your Health, Alyssa, Trusted Media Brands, Inc., 2020,( [www.rd.com](http://www.rd.com))

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی. نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)