

## 5 أسباب تجبرك على النوم جيدا



الجمعة 1 يونيو 2018 01:06 م

يقضي الإنسان حوالي ثلث يومه في النوم، الذي يكون أفضل وقت له خلال ساعات الليل، في حين يواجه الأشخاص الذين لا ينامون جيدا مشاكل صحية، بعضها قد يؤدي إلى نقص المناعة، والإصابة بالأمراض المعدية

وأورد موقع «ميسمايلينا» 5 أشياء قال إنه توضح «لماذا يجب عن تحصل على القدر الكافي من النوم كل يوم».

1- يساعدك على فقدان الوزن

إذا كنت تحصل على القدر المطلوب من النوم كل يوم، فإن ذلك سيساعدك في مواجهة مشاكل زيادة الوزن، خاصة أن قلة النوم تؤدي إلى زيادة إفرازات هرمونات تؤدي إلى زيادة الغضب النفسي، التي تؤدي إلى زيادة تخزين الجسم من الدهون وفي المقابل يؤدي النوم الجيد إلى إفراز هرمونات تساعد الجسم على التحكم في شهيته وطريقة تناوله للطعام

2- يمنحك حالة مزاجية أفضل

عندما تحصل على قدر كاف من النوم تصبح في حالة مزاجية جيدا، وفي المقابل تؤدي قلة النوم إلى الاكتئاب في بعض الأحيان، وظهور المشاعر السلبية، التي قد يكون لها آثار مباشرة على حياتك الاجتماعية

3- نشاط الذهن

يساعد النوم الجيد العقل على التخلص مما يمكن وصفه بـ"الأشياء غير المهمة" التي تتخلله خلال اليوم، ليصبح في اليوم التالي أكثر نقاء وقدرة على ممارسة مهامه بنشاط وحيوية

4- يقوي المناعة

يعد النوم الجيد من أسباب المناعة الجيدة لدى الإنسان، وهو يساعد في تقوية النظام المناعي الذي يحمي الجسم من الكثير من الأمراض، وفي حالة نقص ساعات النوم، فإن ذلك سيقبل من قدرة الجهاز المناعي للإنسان

ولفت الموقع إلى أن حصول الشخص على ساعات نوم جيدة خلال الليل بمثابة مضاد حيوي ضد الأمراض المعدية

5- حياة أفضل

النوم الجيد يمنحك صحة أفضل، وبالتالي عمر أطول، ويقلل نسبة إصابتك بأمراض خطيرة، بحسب الموقع، الذي أوضح أنه يجب على الشخص أن يدرك أنه كما يهتم بالعمل، فعليه أن يتذكر أن الصحة مهمة أيضا، ويجب الحفاظ عليها