

8 أغذية تساعد الطفل على النوم بهدوء



الاثنين 30 سبتمبر 2019 09:09 م

يعاني بعض الأطفال بسبب عدم حصولهم على نوم جيد في الليل، وفي أغلب الأحيان فإن هذا الإزعاج يكون سببه وجود خلل في عادات النوم، ولكن الأمر قد يكون أحيانا أخرى أكثر تعقيدا، مثل تعرضهم للكوابيس والشعور بالخوف ليلا أو التخوف من الابتعاد عن الوالدين عند الذهاب إلى غرفتهم

وتقول الكاتبة جينيفر دلغادو في مقال نشره موقع إيتابا إنفانتيل الإسباني إن هذه المشاكل التي يواجهها الأطفال في النوم، والتي تحرمهم من الحصول على الراحة اللازمة، قد تكون لها أضرار عديدة على جوانب أخرى في حياتهم

وتذكر الكاتبة أن مشاكل النوم قد تؤثر على نسق النمو، بما أن الأبحاث أثبتت أن الأطفال عندما يكونون نائمين فإن الغدة النخامية تنشط بشكل أفضل لإنتاج هرمون النمو كما أن عدم الحصول على قسط كاف من الراحة يؤثر على المزاج، ويجعل الطفل يبدو أكثر عصبية وحساسية ويؤثر النوم أيضا على قدرات التعلم والتركيز لدى الأطفال

وتقول الكاتبة إن من أسهل وأفضل الطرق لتحسين جودة نوم الأطفال الحرص على إطعامهم أغذية معينة تكون غنية بالمعادن والأحماض الأمينية، التي تعدل دورة النوم لديهم

ونقدم هنا 8 أغذية تجعل الأطفال ينامون بشكل جيد:

1- الموز

يحتوي الموز على مستويات عالية من البوتاسيوم والمغنيسيوم، وهما من الأملاح التي لا تساهم فقط في تعديل الجهاز العصبي، بل أيضا تحفز ارتخاء العضلات ويعد الموز أيضا غنيا بالألياف، وهو يساعد على الشعور بالشبع ويمنع حالة الجوع الليلي

2- المكسرات

أنواع المكسرات مثل اللوز والكاجو والجوز غنية بالميلاتونين، لذلك فهي تساعد الأطفال على النوم المريح إضافة إلى ذلك، فهي توفر كميات من المغنيسيوم والفيتامين "ب"، وهما من العناصر الأساسية في عمل الجهاز العصبي، حيث تساهمان في تخفيض مستويات التوتر، وتساعدان على تحقيق حالة الهدوء والاسترخاء التي تمهد للنوم

3- التمر

التمر قد تكون اختيارا ممتازا كتحلية بعد تناول العشاء وحتى كجزء من السلطة إذ إنها ليست فقط غنية بالألياف التي تساعد على الشعور بالشبع، بل إنها أيضا تحتوي على الفيتامين "ب 5" وحمض البانتوثينيك، وهما من العناصر التي تنظم عمل الجهاز العصبي وتبعد التوتر

4- الحليب

أظهرت الأبحاث العلمية أن العادة القديمة المتمثلة في إعطاء كوب من الحليب للأطفال قبل الذهاب إلى السرير تساعد فعلا على التمتع بنوم أفضل حيث إن الحليب غني بالتريبتوفان، وهو من الأحماض الأمينية الأساسية لتحسين جودة النوم إضافة إلى ذلك، فإن الحليب يحتوي على المغنيسيوم والزنك الذي يحسن امتصاص التريبتوفان في الجسم ويساعد على الاسترخاء

5- الفراولة والكرز

هذه الغلال الحمراء هي اختيار ممتاز للحصول على نوم جيد، حيث إنها خفيفة على المعدة وسهلة الهضم في الليل، وتحتوي على مستويات عالية من الميلاتونين وتناول الكرز بعد العشاء لا يسهل فقط الخلود إلى النوم، بل أيضا يزيد من فترة النوم العميق، ويقلل من التقطعات والاستيقاظ في الليل

6- دقيق الشوفان

يعد الشوفان، إلى جانب أنواع أخرى من الحبوب مثل القمح، مصدرا ممتازا للميلاتونين من أجل تحضير الجسم للنوم وتحسين دورة الاستيقاظ والنوم كما أن هذا الغذاء المكون من الكربوهيدرات المعقدة، التي تعرف بكونها بطيئة الهضم، يخلق شعورا بالشبع خلال الليل كله ومن أفضل الحبوب لعلاج الأرق لدى الأطفال هو خلط بعض دقيق الشوفان مع كوب من الحليب الساخن

7- البذور

بذور السمسم وعباد الشمس واليقطين لا توفر فقط كميات هامة من الحديد والأحماض الدهنية الصحية، بل أيضا تساهم في تحسين جودة النوم ويعزى هذا إلى أن هذه البذور غنية بالترتوفان خاصة بالنسبة لبذور السمسم، وهو من الأحماض الأمينية الأساسية في التخلص من مشاكل النوم وينصح خبراء التغذية باستخدام السمسم كمكون من مكونات الصلصة أو الكريمات والسلطة في العشاء، كما يمكن تناوله ضمن المقبلات

8- الأناناس

هذا النوع من الغلال يحتوي على المعادن والإنزيمات الأساسية مثل البروميلين الذي ينظم إيقاع الساعة البيولوجية ويحسن جودة النوم، كما أنه ينظم عمل الميلاتونين في الدماغ وغني بالألياف كلمات مفتاحية :