6 فوائد مدهشة عند الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم

كتبه ميلندا جونسون | 29 مايو ,2016

ترجمة حفصة جودة

كأستاذة جامعية، دائمًا ما أكون محاطة بالشباب المحرومين من النوم، والذين يعتبرون افتقارهم المزمن للنوم كوسام شرف، متنافسين مع بعضهم حول من يحصل على ساعات نوم أقل قبل اختبار هام.

لكن الحقيقة هي أن قلة النوم – سواء بهدف الاختبار أو العمل باتقان لسبب آخر – تأتي بنتائج عكسية، فقد أظهرت الأبحاث بوضوح أن النوم الكافي يساعدنا على تحقيق نتائج أفضل في المهام العقلية، كما أنه يساعدنا على الاحتفاظ بالمعلومات في الذاكرة وبذلك نتمكن من البقاء نشطين.

هناك 6 أسباب تجعلنا نختار النوم مبكرًا كأولوية:

1- يكافح النوم نزلات البرد

وجدت الدراسة التي نُشرت في مجلة "JAMA Internal Medicine" في شهر أبريل، أن الأشخاص

الذين ينامون خمس ساعات أو أقل في الليلة؛ أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد أو أي أمراض أخرى خلال الثلاثين يومًا الماضية، هذه النتيجة تدعم الدراسات السابقة ومنها إحدى الدراسات التي حقنت المشاركين بفيروس البرد لتحديد من سيصاب بالعدوى، وجدت الدراسة أن الأشخاص الذين ينامون عدد ساعات أقل، أكثر عرضة 3 مرات للإصابة بنزلات البرد من الأشخاص الذين ينامون 8 ساعات أو أكثر يوميًا.

2- يساعد النوم على ممارسة الرياضة بشكل أفضل

أظهرت الأبحاث سابقًا أن الرياضة تحسن من قدرتنا على النوم ليلًا بشكل أفضل، وأن النوم الجيد يساعدنا على تحسين أدائنا الرياضيّ، وعلى العكس من ذلك، أظهرت الأبحاث أن الحرمان من النوم يجعل ممارسة الرياضة أصعب بكثير، مما يؤدي إلى ممارستها بقوة أقل ولوقت أقصر، تشير الدراسات على الرياضيين إلى أن الأداء الرياضي يتأثر عند الحرمان من النوم، ويحتاج استرجاع القدرة الرياضية إلى وقت أطول.

3- يضبط النوم هرمونات الشهية

تعمل الهرمونات في جسمك على خلق مشاعر الجوع والشبع باستمرار، فقد أظهرت دراسات مخبرية إنسانية أن هرمونات الجوع –مثل الليبتن والجريلن والإنسولين- تضطرب عندما تحصل على نوم متقطع، بالإضافة إلى ذلك؛ وجدت الدراسة أن الشعور بالجوع يزداد عند الحرمان من النوم، وهؤلاء الذين لا يحصلون على نوم كاف يميلون إلى اختيار أطعمة لذيذة ذات سعرات حرارية أعلى.

4- يساعد النوم على منع الصداع النصفي

أجريت دراسة في كوريا الجنوبية على أشخاص يعانون من الصداع النصفي، حيث تتبعت الصداع على هواتفهم الذكية في محاولة لتحديد مسببات الصداع الشائعة، كان الحرمان من النوم والإرهاق والضغط أكبر ثلاثة مسببات تم تحديدها، وأظهرت دراسة أخرى نشرت في مجلة "Headache" حدوث انخفاض في آلام الصداع النصفي عندما حصلت النساء اللاتي يعانين منه على قسط أكبر من النوم.

5- يعزز النوم من السيطرة على نسبة السكر في الدم

وجدت دراسة منشورة في مجلة "Diabetologia" أن الشباب الأصحاء الذين لا يحصلون على قسط كافٍ من النوم، تظهر عليهم أعراض ما قبل السكري، ووجد الباحثون أن الأحماض الدهنية الحرة ترتفع في الدم، الأمر الذي يؤدي إلى صعوبة قيام أنسولين الجسم بعمله في خفض نسبة السكر في الدم، كما وجدت دراسة أخرى – أجريت على 15.000 شخص كوري بالغ – أن هناك رابط بين الحرمان من النوم وارتفاع نسبة السكر في الدم، خاصة لدى الرجال.

6- النوم يحارب السمنة

أظهرت العديد من الدراسات الرصدية وجود صلة بين السمنة وعدم الحصول على نوم كافٍ لدى الأطفال والبالغين، والسبب في ذلك عدة عوامل، في البداية: الأشخاص الذين لا يحصلون على قسط كاف من النوم يمارسون الرياضة بشكل أقل ويميلون إلى اختيار أطعمة رديئة، هناك عوامل أخرى مؤثرة مثل تباطؤ معدل الأيض (التمثيل الغذائي) وزيادة الشهية لتناول الطعام، وأظهرت دراسة منشورة في مجلة "Obesity" أن معدل الأيض ينخفض في الصباح عندما لا نحصل على نومٍ كافٍ، بينما أظهرت دراسة أخرى في جامعة بنسلفانيا أن الأشخاص الذين حُرموا من النوم ازداد وزنهم مقارنةً بالأشخاص الذين سُمح لهم بالحصول على قسطٍ كافٍ من النوم.

إذن، كيف يمكنك الحصول على قسطٍ كافٍ من النوم؟ ابدأ بالالتزام بجدول وروتين نوم منتظم، بالإضافة إلى ذلك قم بممارسة الرياضة أثناء النهار، توقف عن تناول الكافيين بعد الظهر، قلل من النيكوتين والكحوليات، وتأكد أن غرفة نومك مظلمة وهادئة ومنعشة، كما يمكنك طلب المساعدة من اختصاصي نوم إذا تطلب الأمر.

المصدر: يو إس نيوز

رابط المقال : https://www.noonpost.com/12029/