

چرا پس از خوردن غذای چرب سردرد می گیریم؟ رمزگشایی از هشدارهای بدن



گروه فرهنگ شهروندی بسیاری از ما تجربه کرده ایم که پس از صرف یک وعده غذای چرب یا فست فود، به جای لذت بردن از غذا، دچار سنگینی سر، خواب آلودگی یا حتی سردرد شده ایم. اما چرا بدن ما این گونه واکنش نشان می دهد و این علائم چه پیامی برای سلامت ما دارند؟

چرا هضم چربی ها باعث سردرد و بی حالی می شود؟

زمانی که غذای بسیار چربی مصرف می کنید، بدن برای انجام فرایند هضم دشوار آن، بخش بزرگی از انرژی و جریان خون را به سمت دستگاه گوارش هدایت می کند. این جا به جایی موقت خون، باعث می شود خون رسانی به سایر بخش ها از جمله مغز دچار نوسان شود که نتیجه آن احساس «سنگینی سر»، «کاهش تمرکز» و در نهایت «سردرد» است. به ویژه در افرادی که زمینه هایی از میگرن یا اختلالات متابولیک دارند، این واکنش باشدت بیشتری بروز می کند.

فرا تر از یک سوء هاضمه ساده: هشدارهای پنهان بدن

متخصصان تأکید دارند که این واکنش ها تنها یک «واکنش طبیعی» به غذای سنگین «نیستند؛ بلکه می توانند علائم هشدار برای سلامت باشند. اگر به طور مکرر پس از مصرف غذای پرچرب دچار سردرد، خواب آلودگی یا تپش قلب می شوید، نباید آن را نادیده بگیرید. این نشانه ها می توانند زنگ خطر برای موارد زیر باشند:

- **بالا بودن چربی خون**
- **فشار خون بالا**
- **پیش دیابت یا مقاومت به انسولین**

باورهای غلط درباره دیابت و چربی ها

برخلاف تصور رایج که دیابت را تنها در گرو مصرف شیرینی جات می بیند، غذاهای سرخ کرده، فست فود ها و چربی های ناسالم نقش پررنگی در ابتلا به دیابت نوع ۲ دارند. این خوراکی ها با ایجاد اضافه وزن و افزایش مقاومت بدن به انسولین، سلامت متابولیک شما را به چالش می کشند. سوسیس، کالباس و سیب زمینی سرخ کرده از جمله عوامل اصلی در ایجاد این وضعیت هستند.

ترکیب خطرناک: چربی، نمک و کربوهیدرات

مشکل فقط خود چربی نیست! ترکیب غذاهای چرب با نمک زیاد، نوشابه های گازدار و کربوهیدرات های ساده، تعادل قند خون و الکترولیت های بدن را به هم می ریزد. این ترکیب، روند هضم را به شدت کند کرده و معده را ساعت ها درگیر می کند که نتیجه آن نفخ، خستگی مفرط و سردرد است.

چگونه اثرات منفی وعده های سنگین را کاهش دهیم؟

- **نوشیدن آب:** برای بهبود جریان خون و دفع سموم، آب کافی بنوشید.
- **تحرك ملایم:** از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا پرهیز کنید؛ یک پیاده روی آرام می تواند به هضم غذا کمک کند.
- **تعدیل وعده بعدی:** وعده بعدی خود را بسیار سبک انتخاب کنید تا بدن فرصت کافی برای بازیابی و استراحت داشته باشد.

سخن آخر

تکرار این علائم نشانه عدم تحمل بدن شما نسبت به رژیم غذایی فعلی است. بهترین راهکار، اصلاح عادات غذایی و محدود کردن مصرف غذاهای چرب پیش از آنکه این علائم به بیماری های جدی تری تبدیل شوند، است.

این مواد غذایی را باهم نخورید



مواد غذایی ترکیبی	عارضه ایجاد شده
لبنیات + گوشت سفید	درد مفاصل و عوارض گوارشی
مصرف شیر + انجیر	مشکلات قلبی، سردرد و تهوع
تخم مرغ + ماهی	امراض پوستی، نقرص و یبواسیر
ترشی + پلو	کولیت روده و درد شکم
لبنیات + ترشی	پیری زودرس فساد غذا در معده
پنیر + تخم مرغ	اختلال در گوارش و دردهای گوارشی
ماست + ترب	سوء هاضمه
تخم مرغ + قارچ	ایجاد رسوب در دیواره رگ ها
خریزه + عسل	احتمال سنگوب
ماست + باقالی	دل درد شدید، اسهال و تهوع
مصرف سیر + پیاز	ضعف بینایی
چای + هندوانه	مضر برای معده
میوه + غذای گوشتی	فساد میوه در معده

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

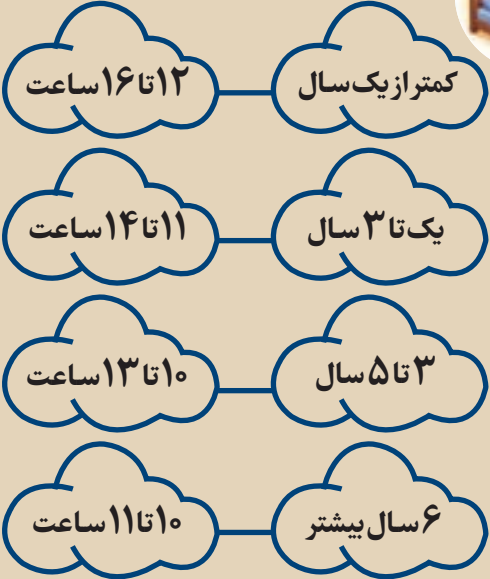
پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام رسان: ۰۲۱۰۴۴۵۸۰۶۰

سناریوی برای یک خواب خوب

علت بسیاری از مشکلات جسمی و روحی کودکان پایین خواب آن هاست

معصومه متین نژاد | برای بیشتر والدین آنقدری که تغذیه، درس خواندن و رفتن به کلاس های فوق برنامه بچه ها اهمیت دارد، خوابشان اهمیتی ندارد. در واقع، خواب حکم زنگ هنر و ورزش را در مدرسه دارد که معلم ها برای هر درسی از ساعت آن می زنند. والدین هم دقیقاً همین رفتار را با ساعت خواب بچه ها می کنند و هیچ جدیتی در اجرای آن ندارند؛ «امشب مهمون داریم می تونی بعد رفتن مهمون نا بخوابی»، «تا مشقات رو تموم نکردی، حق نداری بخوابی»، «اشکالی نداره، می تونی امشب با ما فیلم نگاه کنی»، و... به سرم دو ساعت از ساعت خوابت گذشته، برو بخواب دیگه، همه این ها در حالی است که خواب همپایه تغذیه، عامل مهمی در تکامل زبانی، جسمی، روحی و پیشرفت های درسی و ارتباطی بچه ها دارد و کاهش میزان و کیفیت آن می تواند اثر مخربی بر رفتار هیجانی و عملکرد ذهنی آن ها داشته باشد. اگر علاقه مند شدید در این باره بیشتر بدانید و از قضا کودکی هم در خانه دارید حتماً مطلب امروز را بخوانید که با کمک و راهنمایی و توصیه های دکتر سید محمد رضا ناظمی، روان شناس حوزه کودک و نوجوان تهیه شده است.

نیاز به خواب شبانه



عوارض کمبود خواب

- خواب نا کافی عوارض جدی زیادی برای سلامتی بچه ها دارد، چون بدن آن ها برخلاف ما بزرگ تر هانمی تواند خیلی راحت با آثار ناشی از کمبود خواب مقابله کند. برای نمونه می توان به این موارد اشاره کرد:
- بی قراری و افزایش اضطراب و استرس های روزانه
- ضعف سیستم ایمنی بدن و ابتلای بیشتر به بیماری های عفونی
- تأخیر در رشد جسمی و اختلال در ترمیم و بازسازی سلول ها
- افزایش اشتها و احتمال چاقی
- ناتوانی در تمرکز و افزایش فراموشی
- کاهش انگیزه و اختلال در یادگیری
- افزایش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی
- خود آزاری و بیش فعالی
- افزایش احتمال افسردگی و اقدام به خودکشی

فواید خواب کافی

خواب به میزان کافی برای بزرگ ترها واجب و برای بچه ها اوجب واجبات است، یعنی بدون داشتن یک خواب کافی و با کیفیت امکان ندارد که فرایند رشد آن ها تکمیل شود. برای نمونه به این چند مورد توجه کنید که نقش اساسی در سلامت جسمی و روحی بچه ها دارد.

- کاهش مشکلات یادگیری و تمرکز
- فرصت دادن به مغز برای تجدید قوا
- بهتر شدن خلق و خوی کودک
- کاهش خطر ابتلا به چاقی و اضافه وزن
- دیابت و بیماری های قلبی عروقی
- خلاص شدن سلول های مغزی از شر مواد زائد و عوامل سمی بیماری زا
- افزایش خلاقیت و ابتکار
- ترشح هورمون های رشد
- تقویت سیستم ایمنی بدن
- افزایش تمرکز و دقت مسئله
- افزایش توانایی تصمیم گیری و حل
- کاهش مصرف هله هوله و ریزه خواری
- توانایی در برقراری روابط اجتماعی
- دوستانه بهتر

۴روز

عوارض کمبود خواب در کودکان پس از ۴ روز خودش را نشان می دهد.

پیش شرط های یک خواب با کیفیت

- باید و نباید های زیادی برای کمک به کیفی بخشی خواب بچه ها وجود دارد که به آن بهداشت خواب می گویند و لازمه یک خواب خوب است، مانند:
- یک برنامه زمانی منظم برای خواب کودکان تنظیم و با جدیت آن را دنبال کنید.
- اجازه ندهید از دو ساعت مانده به زمان خواب، کودک از وسایل الکترونیکی استفاده کند.
- پیش از خواب برای کودک قصه بگویید. این کار به خواب بهتر و کمک می کند.
- بین ساعت شام خوردن و خواب کودک دست کم ۲ ساعت فاصله ایجاد کنید.
- برای وعده شام غذاهای چرب و پرکالری به کودک ندهید.
- اجازه ندهید کودک چند ساعت پیش از خواب نوشیدنی های کافئین دار مانند چای و نسکافه بخورد.
- برای کاهش اختلال در خواب شبانه مصرف مواد قندی و شیرین را در شب کم کنید.
- پیش از خواب یک لیوان شیر گرم کم چرب به کودک بدهید.
- مراقب دما و تهویه اتاق خواب کودک باشید.
- زمان خواب اتاق کودک را ساکت و تاریک نگه دارید ولی اگر می ترسد از یک چراغ خواب ضعیف کمک بگیرید.
- فعالیت بدنی و تحرک بچه ها در طول روز را افزایش دهید.
- با انجام کارهایی مانند ماساژ کودک تا زمان خواب و پخش موسیقی برای خوابیدن کودک را به خودتان وابسته نکنید.
- پیش از خواب برای رفتن به دستشویی و مسواک زدن به کودک یادآوری کنید.
- برای همراهی بیشتر کودک با برنامه خوابش، به او حق انتخاب درباره کتاب داستان یا نوع لباس خوابش را بدهید.
- برای بچه های کم سن و سال از یک وسیله مورد علاقه آن ها مانند عروسک یا پتو برای همراهی شان در زمان خواب کمک بگیرید.
- اجازه ندهید، با درخواست های مکرر کودک مانند آب خوردن و دستشویی رفتن برنامه خوابش بیشتر از یک ربع طول بکشد.

۵۰ درصد

کودک باید ۵۰ درصد زمان خود را در خواب عمیق سپری کند و این مقدار خواب برای حفظ سلامتی او ضروری است.

۹ ساعت

معمولاً کودکانی که در طول یک دوره ۱۲ ماهه دوبار یا بیشتر دچار جراحت می شوند، شب ها کمتر از ۹ ساعت می خوابند.

تمرینی عملی برای برنامه خواب

تنظیم ساعت خواب کودک و داشتن یک برنامه منظم نیازمند جدیت والدین است و هر شب باید به شیوه یکسانی انجام شود. نهایت ۲۰ دقیقه پیش از ساعت خواب کودک این فعالیت ها شروع می شود، مانند حمام کردن، مسواک زدن و انجام فعالیت های لذت بخشی نظیر کتاب خواندن یا گوش دادن به یک داستان صوتی.

- با کودک وارد اتاقش شوید. برای او کتاب بخوانید، قصه بگویید یا با او بازی آرامی بکنید.
- او را در آغوش بگیرید، ببوسید و در تختش بخوابانید.
- در پایان ۲۰ دقیقه به او شب بخیر بگویید و اتاق را قفوری ترک کنید.
- اگر کودک برای نخوابیدن پافشاری کرد، جدی باشید و نشان دهید که الان موقع خواب است.

