

تناول الجبن قبل النوم قد يزيد الكوابيس

1 يوليو، 2025



توصلت دراسة حديثة إلى إمكانية تسبب تناول الجبن قبل النوم في حدوث الكوابيس، حيث ذهبت إلى أن تناول 30 جراماً من الجبن قبل النوم يزيد من احتمالية حدوث الكوابيس بنسبة 93%.

وجرى التوصل لتلك النتيجة بعد مراقبة حالات 30 شخصاً تناولوا على مدار 4 ليال متتالية أربعة أنواع من أشهر الأجبان البريطانية، ليتضح وجود زيادة في الكوابيس لديهم.

وشملت حالات التوتر والكوابيس التي أصيب بها المشاركون في الدراسة البريطانية، الشعور بالخيانة واللقاء مع شركاء سابقين ونسيان أعياد الميلاد، وكذلك وقوع أصدقاء تحت هجوم روبوتات.

وذهبت إلى أن الاستمرار في تناول الجبن بشكل يومي قبل النوم قد يتسبب في فقدان النوم لمعدل ساعة وسبع دقائق من النوم كل ليلة، بالإضافة إلى فقدان النساء لنحو 5 دقائق نوم أكثر من الرجال.