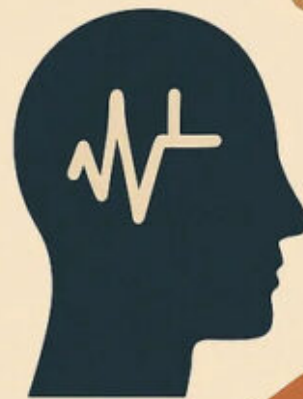


دراسة استراتيجية: النظام الغذائي يحد من اضطرابات النوم والأمراض المزمنة

17 سبتمبر، 2025



دائمًا ما يتم ربط الصحة الجسدية والنفسية بالرياضة والتغذية السليمة، وأخذ كفاية الإنسان من النوم العميق، ويؤكد ذلك دراسة علمية أسترالية جديدة أفادت بأن النظام الغذائي المتوازن الذي يحتوي على مركبات طبيعية يسهم في الحد من اضطرابات النوم، ويقلل من تداعياتها الصحية المرتبطة بأمراض القلب والسكري والاكتئاب والسمنة المفرطة.

وأوضحت خبيرة التغذية الأسترالية في مستشفى ويستميد التابع لجامعة سيدني "سوزي بوريل" أن ما يقارب 40% من الأستراليين البالغين يعانون من اضطرابات في النوم، مما يؤثر على الصحة الجسدية والنفسية العامة.

وبينت بوريل التي أعدت الدراسة، أن الأبحاث أظهرت أن الحد من الإفراط في الكافيين والأغذية المصنعة، مع الاهتمام بتوقيت الوجبات وتناول أطعمة مثل فاكهة الكيوي الغنية بمادة الميلاتونين وفيتامين (سي)، وعصير الكرز الذي يساعد على رفع مستويات الميلاتونين في الجسم، إضافة إلى الأغذية الغنية بالمغنيسيوم مثل الخضراوات الورقية والمكسرات والبذور، يعزز جودة النوم ويدعم الصحة الجسدية والنفسية.