

طبيب قلب يوضح سبب الشعور بالخمول بعد الإفطار

21 فبراير، 2026



كشف استشاري أمراض القلب والشرايين، خالد النمر، سبب شعور البعض بالخمول والرغبة في النوم بعد الإفطار، رغم تناول وجبة شهية تشمل تمرًا وقهوة، ومراهيف مع عسل وخلية نحل، بالإضافة إلى لقيمات وجبنة.

وأوضح النمر أن السبب يعود إلى الارتفاع الحاد في مستوى سكر الدم نتيجة تناول وجبة عالية الكربوهيدرات، مما يؤدي إلى زيادة إفراز الإنسولين. هذه الزيادة تساعد على دخول حمض التريبتوفان إلى الدماغ، وبالتالي ارتفاع مستويات السيروتونين والميلاتونين، مما يسبب الشعور بالنعاس والخمول بعد الإفطار.