

## "ویتامین هایی که کمبود آنها در شما باعث بی خوابی می شود"

بیخوابی یکی از مشکلات این روزهاست که کمبود برخی از مواد مغذی می تواند زمینه ساز ابتلا به آن باشد.



بیخوابی یکی از مشکلات این روزهاست که کمبود برخی از مواد مغذی می تواند زمینه ساز ابتلا به آن باشد. سبک تغذیه بر جنبه های مختلف سلامت تاثیر دارد و از همین رو کمبود بعضی ریزمغذی ها می تواند زمینه ساز مشکلات متعددی شود. در این زمینه گاه بعضی از اختلالات جسمی یا روانی ممکن است غیرمرتبط با تغذیه به نظر برسد که مانع از روند بهبود خواهد بود. "بی خوابی" از جمله این اختلالات است که کمبود بعضی از املاح و ویتامین ها می تواند عامل بروز یا تشدید آن شود.

**ویتامین B12**

واقعیت اینکه ارتباط مستقیم بین اختلالات خواب و کمبود ویتامین B12 هنوز مورد مطالعه است و در حال حاضر مطالعات نشان می‌دهد که این ارتباط می‌تواند ناشی از ایجاد افسردگی در نتیجه کمبود این ویتامین باشد و زمینه‌ساز دوره‌های شدید بی‌خوابی می‌شود. یکی از فرضیه‌های بسیار جدی اینکه کمبود ویتامین B12 می‌تواند علائم افسردگی را تشدید کند. در صورتی که بی‌خوابی با چنین علائمی همراه است توصیه می‌شود حتماً با پزشک مشورت گردد تا روند درمان به درستی انجام شود. این نکته به خصوص در مورد افرادی که سبک تغذیه گیاهخواری دارند بسیار اهمیت دارد.

## ویتامین D

کمبود ویتامین D در بسیاری موارد ناشی از عدم حضور کافی در معرض نور خورشید است. زمانی که سطح این ویتامین در بدن کم می‌شود، یکی از تظاهرات به شکل اختلالات خواب خواهد بود. البته به نظر می‌رسد بالابودن غیرطبیعی این ویتامین نیز می‌تواند با چنین مشکلی همراه باشد به طوری که محققان تاکید دارند این حالت در بروز خواب آلودگی طی روز نقش دارد. بعضی از مطالعات نیز حاکی از آن است که هرچه بدن مقدار کمتری ویتامین D دریافت کند، روند به خواب رفتن مشکل‌تر است. مصرف مکمل‌های ویتامین D و حداقل ۲۰ دقیقه حضور در معرض نور خورشید برای تامین این ویتامین کفایت می‌کند.

## آهن

کم‌خونی فقر آهن با علائم مختلفی همراه است. اولین نکته در مورد کم‌خونی فقر آهن اینکه فرد مستعد ابتلا به سندروم پاهای بی‌قرار می‌شود و در نتیجه بر کیفیت خواب تاثیر جدی دارد. زمانی که آهن بدن کافی نباشد، بدن نمی‌تواند اسید آمینه‌ای به نام تریپتوفان را که برای تولید ملاتونین و سروتونین ضروری است، بسازد. سروتونین تاثیر مستقیم بر خلق‌وخو، قدرت شناختی و رفتار همچنین کیفیت خواب دارد و ملاتونین نیز نقش اساسی در تنظیم سیکل خواب دارد. از همین رو کمبود آهن زمینه‌ساز اختلالات خواب می‌شود. مصرف گوشت قرمز و جگر بهترین خوراکی‌ها برای تامین نیاز آهن بدن هستند که بهتر است در کنار منابع آهن، خوراکی‌های حاوی ویتامین C مانند پرتقال میل گردد تا جذب آهن تسهیل شود.

## منیزیم

منیزیم به تنظیم ریتم شبانه روز بدن کمک می‌کند و نقش مهمی در روند خواب و بیداری دارد. مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که منیزیم به شل شدن عضلات کمک می‌کند و خواب عمیق را تسهیل می‌کند. علاوه بر این منیزیم در تولید ملاتونین و ناقل عصبی به نام گابا نقش دارد و روند خوابیدن هنگام تاریکی شب را در مغز تسهیل می‌کند.