



خوراکی‌ها علیه خواب‌آلودگی پشت فرمان

قبل از نشستن پشت رُل، چی بخوریم تا چرت نزنیم؟

راضیه‌خوئینی / هوشیاری در زمان رانندگی را نباید دست کم گرفت. یک مطالعه، برای اولین بار در فرانسه، تأثیر انواع مختلف وعده‌های غذایی را بر مدت زمان ترمز گرفتن رانندگان اندازه‌گیری کرده است. این پژوهش به نکاتی از جمله اینکه در طول هضم غذا چه اتفاقی می‌افتد که باعث خواب‌آلودگی می‌شود و قبل از سفری طولانی چه غذاهایی مانع این حالت می‌شود، می‌پردازد و اینکه قبل از سفری طولانی چه غذاهایی بخوریم که هنگام رانندگی خواب‌آلود نشویم؟ دکتر سالدمن، نویسنده کتاب‌های متعدد درباره سلامت و بهداشت مواد غذایی، نتایج این مطالعه مشاهده‌ای با عنوان «خوب بخور تا بهتر رانندگی کنی» را اعلام کرده است. این مطالعه با نگرش پیشگیرانه در موقعیت‌های واقعی طی یک فرایند شبیه‌سازی انجام شده است. سالدمن، با استناد به این پژوهش می‌گوید: خواب‌آلودگی اولین علت تصادفات در بزرگراه‌هاست. این در حالی است که ارزیابی رانندگان در این زمینه دشوار است. خواب‌آلودگی در پشت فرمان معمولاً موضوع تجزیه و تحلیل‌های آماری است، اما هیچ مطالعه‌ای در فرانسه پیش از این تأثیر انواع مختلف وعده‌های غذایی بر خواب‌آلودگی را اندازه‌گیری نکرده است.

14

وضعیت هوشیاری در روزه داران بسیار استثنایی بود. در واقع، معلوم شد افرادی که به مدت ۱۴ ساعت غذا نخورده بودند، دارای بیشترین هوشیاری و کارایی بودند. این ممکن است با این واقعیت توضیح داده شود که وقتی روزه می‌گیرید، هورمون‌هایی ترشح می‌شود که باعث بیدار ماندن و افزایش سطح تمرکز می‌شود.



نکته: غذا نقشی

کلیدی در تمرکز حواس دارد؛ اما مهم‌تر از تغذیه، خواب خوب، استراحت منظم یا حتی تغییر شیفتی راننده‌ها برای تضمین سفری آرام و بی‌حادثه است.

نکته: این ایده، ممکن است منجر شود که شما به فکر رانندگی در شب بیفتید تا در سفرهای طولانی به ترافیک برخورد نکنید.

خواب‌آلودگی؛ عامل یک سوم سوانح جاده‌ای

به گفته سالدمن، از نظر آماری، از هر ۱۰ حادثه جاده‌ای در فرانسه، یک مورد بر اثر مستی و سرعت است؛ در حالی که خواب‌آلودگی عامل رخ دادن یک سانحه از هر سه مورد تصادف است. او در این باره مثالی آورده است: برای اینکه ایده‌ای به شما بدهم، یک راننده به طور استاندارد در سفری ۹۴۰ کیلومتری، یازده دقیقه یا ۲۴ کیلومتر با سرعت ۱۳۰ کیلومتر بر ساعت چرت می‌زند؛ برای اولین بار، نشان داده شد که ساختار غذا، بویژه وعده‌های غذایی سنگین، تأثیر قابل توجهی بر خواب‌آلودگی راننده و مدت زمان ترمز گرفتن دارد. هوشیاری رانندگانی که یک وعده غذای سنگین دریافت می‌کنند بشدت کاهش می‌یابد و خود را در معرض خطر تصادف بسیار بالاتری قرار می‌دهند. برای اندازه‌گیری این امر، وعده‌های غذایی با ۴۹۹ کالری، ۱۵۳ کالری و ۰ کالری (یکی از گروه‌های مشارکت کننده در این مطالعه صبحانه نخوردند) روی رانندگان مقایسه شده است. دکتر سالدمن در پاسخ به این پرسش که آیا خواب‌آلودگی به سنگینی و ساختار وعده‌های غذایی ارتباط دارد یا به خود فرایند هضم، می‌گوید: البته به هر دو. شما باید بدانید که هضم، ده‌ها اندام مانند کبد، کلیه‌ها و قلب را به کار می‌گیرد و نیازمند انرژی فراوان در سرتاسر بدن است.

بنابراین از لحظه آغاز عملیات هضم، انرژی شما به جای اینکه در مغز باشد، صرف حرکت دادن و انتشار مواد غذایی در دستگاه گوارش می‌شود. به همین دلیل خواب‌آلودگی اغلب پس از خوردن غذا رخ می‌دهد. در مطالعه درباره تأثیر وعده‌های غذایی سنگین روی رانندگان، متوجه شدیم که وقتی راننده‌ای یک وعده غذایی با ۱۵۰۰ کالری می‌خورد، زمان ترمز گرفتن او بسیار طولانی‌تر از کسی است که ۵۰۰ کالری می‌خورد و این تأیید در همین گروه، نسبت به کسانی که اصلاً چیزی نخورده‌اند، بیشتر است. در این تحقیقات مشخص شد، ما از ۰٫۶ ثانیه در حالت اول به ۰٫۲۴ ثانیه در حالت دوم رسیدیم، یعنی

مسافتی حدود ۹٫۷ متر در مقابل ۲٫۱۶ متر، از زمان ترمز گرفتن. در حالی که این وضعیت هوشیاری در روزه داران بسیار استثنایی بود. در واقع، معلوم شد افرادی که به مدت ۱۴ ساعت غذا نخورده بودند، دارای بیشترین هوشیاری و کارایی بودند. این ممکن است با این واقعیت توضیح داده شود که وقتی روزه می‌گیرید، هورمون‌هایی ترشح می‌شود که باعث بیدار ماندن و افزایش سطح تمرکز می‌شود. دکتر سالدمن، توصیه‌هایی درباره مصرف غذا به کسانی می‌کند که قرار است به سفرهای طولانی با خودروی شخصی بروند: مایعات زیاد بنوشید؛ همچنین تا حد امکان سبک غذا بخورید و از غذاهای غنی از آب مانند گوجه فرنگی و هندوانه استفاده کنید. از این منظر، بهتر است برای مرحله بعدی رستوران‌های جاده‌ای را تشویق کنیم تا موارد ایمنی را در فرمول‌های غذاهای مخصوص برای رانندگان بگنجانند و میزان کالری‌ها را مشخص کنند. بهتر است مواد غذایی به کار رفته در تهیه غذا، پیش غذا و دسر و میزان کالری موجود در هر یک، در منوی ارائه شود. مثلاً یک پیش غذا با چاشنی‌های خوراکی و به دنبال آن یک استیک فلفلی با سیب زمینی سرخ شده، تقریباً دارای ۱۵۰۰ کالری است. در حالی که یک وعده غذایی مبتنی بر سبزیجات مانند تریچه یا گوجه فرنگی به‌عنوان پیش غذا و سینه مرغ و سبزیجات به‌عنوان غذای اصلی با یک سیب، حدود ۵۰۰ کالری دارد.

وعده غذایی مناسب قبل از رزیدن به جاده

اگر باید رانندگی کنید، صبح، ظهر یا شب فرقی ندارد، فقط فراموش نکنید که خوردن وعده غذایی مناسب قبل راهی شدن، مهم است. یعنی غذای متعادل و کامل که نه خیلی سنگین و نه سبک باشد. همان‌طور که وعده غذایی بسیار سبک منجر به مشکل در تمرکز می‌شود، برعکس آن هم صادق است و غذای سنگین خواب‌آلودگی ایجاد می‌کند.

صبحانه خوش طعم

صبحانه شیرین در سفر، انتخاب مناسبی نیست! درحالی که خوردن یک وعده غذایی قبل از رفتن به جاده مهم است، ترکیبات غذا هم به همان اندازه اهمیت دارد. در وعده صبحانه، از مصرف بیش از حد محصولات قندی یا محصولات غنی از کربوهیدرات پرهیز کنید. صبحانه غنی از غذاهایی با شاخص گلیسمی بالا مانند: نان سفید، آب میوه، شیرینی و مربا چندان مناسب نیست. این نوع صبحانه به سرعت قند خون را افزایش می‌دهد و باعث سستی و هوس‌های غذایی می‌شود و این برای رانندگی طولانی مدت خطرناک است. توصیه متخصصان تغذیه این است: صبحانه‌ای که حاوی قندهای زودجذب، پروتئین بیشتر یا حتی چربی زیاد است، مصرف نکنید؛ زیرا احتمال خواب‌آلودگی وجود دارد. کسانی که از کالری صبحانه‌های خوش طعم می‌ترسند، به خاطر داشته باشند که برای محدود کردن مصرف چربی‌ها و بویژه چربی‌های اشباع شده، می‌توانند برای مثال تخم مرغ نیمرو یا آبپز را با زامبون، سوسیس و کالباس که چرب‌تر و پرکالری‌ترند جایگزین کنند. همچنین اضافه کردن سبزیجات به صبحانه عالی است. مثلاً اضافه کردن گوجه فرنگی بیشتر به املت.

غذاهای نشاسته‌ای با شاخص گلیسمی پایین

به هر حال، به‌عنوان صبحانه یا ناهار، مهم‌ترین توصیه، مصرف حداقل یک منبع نشاسته‌ای در وعده غذایی است. مثل: نان، ماکارونی و برنج. مزیت دومی که کربوهیدرات‌ها دارند، نوعی «قند» است که ویژگی خاصی دارد که به تدریج توسط بدن جذب می‌شود، بنابراین در طول زمان، انرژی لازم را برای ما فراهم می‌آورد. در نتیجه، بدون خستگی یا گرسنگی ساعت‌ها رانندگی می‌کنید. توصیه متخصص تغذیه این است که تاحد امکان از غذاهای نشاسته‌ای کامل همچون نان و ماکارونی سبوس‌دار یا غلات که سیرکننده‌تر هستند و به طور کلی شاخص گلیسمیک پایینی دارند، استفاده کنید. آنها سرشار از منیزیم و تقویت کننده ارتباط عصبی-عضلانی هستند؛ بنابراین علیه خستگی به‌خوبی عمل می‌کنند.

ویتامین ث ذخیره کنید

ویتامین ث در طول سفر بسیار مفید است و به حفظ هوشیاری ما کمک می‌کند. منبع اصلی ویتامین ث، میوه و سبزیجات است. قبل از حرکت، یک وعده میوه، بیش از نیمی از نیاز روزانه شما به ویتامین ث را تأمین می‌کند.

غنی‌ترین میوه‌ها از ویتامین ث، میوه‌های قرمز (گیلاس، توت‌فرنگی)، مرکبات (پرتقال، لیمو، نارنگی) و کیوی است.

قهوه، جادوی بیداری در جاده

قهوه؟ چرا که نه، عالی است؛ ولی با معده خالی هرگز! کافئین موجود در قهوه اثر محرک دارد و تمرکز و هوشیاری را بهبود می‌بخشد. مراقب مصرف زیاد قهوه باشید چراکه مصرف کافئین اضافی، باعث افزایش تحریک‌پذیری و عوارض ناشی از آن خواهد شد. بنابراین خطر تصادف را افزایش می‌دهد.

شکلات تلخ به جای قهوه بیشتر

شکلات تلخ هم دارای کافئین است. دو مربع کوچک شکلات تلخ می‌تواند فواید کافئین را برای هوشیاری بیشتر به ارمان آورد، بدون اینکه شما را در معرض خطر تحریک‌پذیری بیش از حد قرار دهد.

دانه‌های روغنی به عنوان میان وعده

دانه‌های روغنی (گردو، بادام، تخمه آفتابگردان و...) سرشار از چربی‌های خوب و فیبر هستند که به عنوان خوراکی در سفر ایدآل است. علاوه بر این، منبع منیزیم بوده، به عملکرد خوب عضلات کمک می‌کند و مانع گرفتگی آنها می‌شود. بنابراین مشتی کوچک در میانه راه ضرری ندارد.



به‌عنوان صبحانه یا ناهار، مهم‌ترین توصیه، مصرف حداقل یک منبع نشاسته‌ای در وعده غذایی است. مثل: نان، ماکارونی و برنج. مزیت دومی که کربوهیدرات‌ها دارند، نوعی «قند» است که به تدریج توسط بدن جذب می‌شود، بنابراین در طول زمان، انرژی لازم را برای ما فراهم می‌آورد. در نتیجه، بدون خستگی یا گرسنگی ساعت‌ها رانندگی می‌کنید.