

देर रात खाने के जोखिम

A. वजन बढ़ना और चयापचय संबंधी रोग: अधिक वजन और मोटापा टाईप 2 मधुमेह, उच्च रक्तचाप, चयापचय सिंड्रोम, पीसीओएस (युवा महिलाओं के पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम), हृदय रोग और कई अधिक बिमारियों का मुख्य कारण है। देर रात तक भोजन करने से मोटापा बढ़ेगा, भले ही ऊपर बताए गए कारणों से कोई भी व्यक्ति सबसे ज्यादा पौष्टिक भोजन करता हो।

B. अत्यधिक भूख और अधिक भोजन। देर रात तक जागने से पेट से स्रावित भूख हार्मोन घ्रेलिन का स्तर बढ़ जाता है। यह एक जागृत और सक्रिय शरीर के लिए ऊर्जा के लिए ग्लूकोज प्राप्त करने के लिए एक प्राकृतिक तंत्र है। देर से सोने वाले हमेशा अधिक खानेवाले होते हैं और इस कारण से मोटे हैं।

C. अम्लीय भाटा रोग और पाचन संबंधी समस्याएं- जैसा कि प्राकृतिक सर्कैडियन चक्र द्वारा पाया गया है, आंतों की मांसपेशियों और पाचन रस का स्राव रात 10 बजे के बाद धीमा हो जाता है। रात में देर से खाया गया भोजन पचता नहीं है, जिससे पेट फूलना, गैस और एसिड रिफ्लक्स (भाटा) की बीमारी होती है। रात 8 बजे से पहले भोजन करने का एक सरल अभ्यास इन सभी पाचन समस्याओं को समाप्त कर देगा।

D. अपर्याप्त नींद। अच्छी नींद के लिए दिन के अंतिम भोजन और सोने के समय के बीच 2-3 घंटे का समय अंतराल होना चाहिए। भोजन पाचन तंत्र में शरीर के मूलभूत तापमान को 2-3 घंटे तक बढ़ाता है। अच्छी नींद लेने के लिए शरीर के मूल तापमान में एक डिग्री की कमी आनी चाहिए। देर से खाने वाले हमेशा घटिया नींद लेने वाले होते हैं।