

## مأكولات تُسبب النعاس



أشارت دراسة أجراها باحثون في كلية ولاية بنسلفانيا للطب إلى أن درجة الشعور بالنعاس أو اليقظة أثناء النهار قد ترتبط بنوع الطعام المُتناوَل. ووجد الباحثون أن زيادة إستهلاك الدهون إرتبطت بزيادة الشعور بالنعاس خلال النهار، فيما إرتبطت زيادة إستهلاك الكربوهيدرات بزيادة الشعور باليقظة، ولم يكن هناك أي إرتباط بين إستهلاك البروتين والنعاس أو اليقظة. ولم تعتمد نتائج هذه الدراسة على جنس المشاركين فيها، أو أعمارهم، أو مؤشر كتلة أجسامهم، أو إجمالي ساعات نومهم، أو إجمالي إستهلاكهم من السُّعرات الحرارية.