جامعة طرابلـــس
كلية الزراعة ـ قسم الاقتصاد المنزلي

دراسة خاصة بعنوان:

(أنماط التغذية وعلاقتها باضطراب النوم والتوتر لدى الشباب)

اعداد والقاء

أصالة خليفة أبوقبة الحمادي
رقم القيد(2210301232)

(تحت إشراف)

أ. عبدالرزاق علي حكم (شعبة الغذاء والتغذية)
د. سهام خليفة قرواش (شعبة نمو الطفل والعلاقات الأسرية)

الفصل الدراسي خريف
العام الجامعي 2025 \2026

اقراء QR CODE لاستعرض
كامل البحث بواسطة كاميرا هاتفك

المستخلص

الحالة التغذوية تؤثر بشكل مباشر على جودة النوم والصحة النفسية، ويُعد النوم الجيد عاملًا حاسمًا في الحفاظ على الصحة الجسدية والعقلية، بينما يؤدي التوتر المزمن إلى اختلال هرموني واضطراب في الجهاز العصبي وضعف في المناعة، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة. حيث تلعب بعض المغذيات مثل: (التربتوفان، الميلاتونين، المغنيسيوم، فيتامينات **B** ، وأحماض أوميغا-3) دورًا محوريًا في تنظيم العمليات العصبية والهرمونية المسؤولة عن النوم والتوازن النفسي، ويُعد التركيز على فئة المراهقين والشباب أمرًا ضروريًا نظرًا لحساسيتهم النفسية وتعرضهم لتقلبات هرمونية وتغيرات اجتماعية تؤثر على نمط نومهم واستقرارهم النفسي.

استهدف البحث معرفة الدور الوقائي والعلاجي للتغذية في حالات اضطراب النوم والتوتر، وذلك من خلال دراسة تأثير بعض المغذيات الأساسية على الجهاز العصبي وجودة النوم، كما تناولت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أنماط التغذية وجودة النوم والحد من التوتر النفسي وتحسين جودة الحياة. حيث شملت عملية البحث بعض الدراسات والأبحاث المنشورة خلال الفترة من 2010 إلى 2025، كما تم نشر استبانة الكترونية شملت 243 مشاركاً منهم 85% اناث و15% ذكورو87% من أفراد العينة ينتمون إلى الفئة العمرية الشابة (13–30 سنة)، وهي الفئة الأكثر عرضة للتوتر وقلة النوم نتيجة الضغوط الدراسية والاجتماعية. كما بيّنت النتائج أن نسبة 93% يعانون من صعوبة في بداية النوم أو الاستيقاظ المتكرر أثناء الليل، بسبب عوامل غذائية وسلوكية مثل تناول المنبهات قبل النوم أو استخدام الأجهزة الإلكترونية في ساعات متأخرة واللذان يؤثران سلبًا في إفراز هرمون الميلاتونين مما يقلل جودة النوم. واشارت النتائج أيضًا إلى أن 83% من أفراد العينة يتناولون وجبة أو وجبتين فقط يوميًا، ويُهملون وجبة الإفطار في كثير من الأحيان وهو ما ينعكس سلبًا على جودة النوم. كما بيّنت النتائج أن 47% من افراد العينة كان النشاط البدني لديهم محدودة، وأن 73% يقرّون بتأثير التوتر على نومهم اليومي، حيث وُجدت علاقة واضحة بين ارتفاع مستوى الثوتر وضعف جودة النوم، وفيما يتعلق بالعادات الغذائية أشارت النتائج إلى أن قلة تناول الخضروات والفواكه من العوامل المشتركة بين المشاركين الذين يعانون من اضطرابات النوم.

بناءً على ما سبق، يمكن القول إن نتائج الدراسة تؤكد وجود ترابط وثيق بين العادات الغذائية والسلوكيات اليومية واضطراب النوم والتوتر(فالنوم المتقطع، وتخطي الوجبات، وكثرة المنبهات، ونقص النشاط البدني، ونقص المغذيات الاساسية) كلها عوامل مترابطة تؤدي إلى اختلال التوازن النفسي والجسدي. كما تعكس النتائج أهمية التوعية بنمط الحياة الصحي وأثر التغذية المتوازنة في تحسين جودة النوم وتقليل مستويات التوتر لدى الشباب.

الكلمات المفتاحية : اضطرابات النوم، التوتر النفسي، نقص المغذيات ، مشاكل النوم ، نمط الحياة.

المراجع

Alzoubi, K. H., Khabour, O. F., Abu Rashid, B., Damaj, I. M., and Salah, H. A. (2012). The neuroprotective effect of vitamin E on chronic sleep deprivation-induced memory impairment: The role of oxidative stress. Behavioural Brain Research, 226(1). 205–210.

Ansarin, A., Ansarin, K., Shakerkhatibi, M., Jafarzadeh Kohneloo, A., and Sabeti, Z. (2025). Impact of environmental and lifestyle factors on adolescen Sleep health in urban and semiurban areas. Sleep Health, 11(4). 415–422.

Arias, A., Feijoo, G., and Moreira, M. T. (2022). Exploring the potential of antioxidants from fruits and vegetables and strategies for their recovery. Innovative Food Science and Emerging Technologies. 77102974.

Badrasawi, M. M., Shahar, S., Abd Manaf, Z., and Haron, H. (2013). Effect of Talbinah food consumption on depressive symptoms among elderly individuals in long term care facilities, randomized clinical . trial. Clinical interventions in aging, 8. 279–285

Beccuti, G., and Pannain, S. (2011). Sleep and obesity. Current opinion in clinical nutrition and metabolic care, 14(4). 402–412.

Bouloukaki, I., Lampou, M., Raouzaiou, K. M., Lambraki, E., Schiza, S., and Tsiligianni, I. (2023). Association of vitamin B12 levels with sleep quality, insomnia, and sleepiness in adult primary healthcare users in Greece. Nutrients, 15(5), 1182.

Eliby, D., Simpson, C. A., Lawrence, A. S., Schwartz, O. S., Haslam, N., Simmons, J. G. (2023). Associations between diet quality and anxiety and depressive disorders: A systematic review. Journal of Affective Disorders Reports. 14, 100629.

Figorilli, M., Velluzzi, F., and Redolfi, S. (2025). Obesity and sleep disorders: A bidirectional relationship. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 35(6), 104014.

Gao, Q., Kou, T., Zhuang, B., Ren, Y., Dong, X., and Wang, Q. (2018). The association between vitamin D deficiency and sleep disorders: A systematic review and meta-analysis. Nutrients, 10(10). 1395.

Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F., and Ferri, R . (2021). Association between diet and sleep quality: A systematic review. Sleep Medicine Reviews, 57. 101430.

Golem, D. L., Martin-Biggers, J. T., Koenings, M. M., Finn Davis, K., and Byrd-Bredbenner, C. (2014). An integrative review of sleep for nutrition professionals. Advances in Nutrition, 5(6). 742–759.

Kitaoka, K., Hattori, A., Chikahisa, S., Miyamoto, K., Nakaya, Y., and Sei, H. (2010). Vitamin A deficiency induces a decrease in EEG delta power during sleep in mice. Brain Research, 1150. 121–130 .

Lee, S. K. M., Smith, L., Tan, E. C. K., Cairns, R., Grunstein, R., and Cheung, J. M. Y. (2023). Melatonin use in children and adolescents: A scoping review of caregiver perspectives. Sleep Medicine Reviews, 70, 101808.

Mahdavifar, B., Hosseinzadeh, M., and Salehi-Abargouei, A. (2021). Dietary intake of B vitamins and their association with depression, anxiety, and stress symptoms: A cross-sectional, population-based survey. Journal of Affective Disorders, 288, 92–98.

Saidi, O., Rochette, E., Dambel, L., St-Onge, M.-P., and Duché, P. (2024). Chrono-nutrition and sleep: Lessons from the temporal feature of eating patterns in human studies - A systematic scoping review. Sleep Medicine Reviews, 76. 101953.

Simsek, B., Selte, A., Egeli, B. H., and Çakatay, U. (2021). Effects of vitamin supplements on clinical cardiovascular outcomes: Time to move on! – A comprehensive review. Clinical Nutrition ESPEN, 42. 1–14.

Stonge, M.-P., Mikic, A., and Pietrolungo, C. E. (2016). Effects of diet on sleep quality. Advances in Nutrition, 7(5). 938–949.

Thomas-Valdés, S., Tostes, M. D. G. V., Anunciação, P. C., da Silva, B. P., and Sant'Ana, H. M. P. (2017). Association between vitamin deficiency and metabolic disorders related to obesity. Critical reviews in food science and nutrition, 57(15). 3332–3343.

Turek, F. W., and Gillette, M. U. (2012). Melatonin, sleep, and circadian rhythms: Rationale for development of specific melatonin agonists. Sleep Medicine, 5(6). 523–532.

Ursin, R. (2011). Serotonin and sleep. Sleep Medicine Reviews, 6(1). 55–67.

Yurtdaş Depboylu, G., and Şimşek, B. (2025). The interplay between sleep quality, hedonic hunger, and adherence to the Mediterranean diet among early adolescents. Appetite, 206. 107845.

Zhang, Q., Qi, X., Wang, Z., Zhang, D., and Wang, T. (2023). The association between dietary vitamin C and sleep disorders: A cohort study based on UK Biobank. Nutrients, 15(3). 715.

Zhong, L., Han, X., Li, M., and Gao, S. (2024). Modifiable dietary factors in adolescent sleep: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine, 115. 100–108