



## فراموشی شیرینی خواب، مبدع "Night Food" را به فکر انداخت

# ابداع خوراکی که خواب راحت را به چشمان شما می آورد!

برگردان: روشک کاهه\*



دیگر زمان تولید محصولی مثل Night food فرا رسیده بود. اگر هیچ کس دیگری نمی خواست این زحمت را به خودش بدهد اما من این کار را کردم. خلق این محصول و بردن آن به فروشگاه‌ها، کاری پر زحمت ولی سودآور بود.

اکنون با تغییر عادات و افزودن اسنک‌های Night food در کنار زندگی عادی روزمره، خواب بهتری دارم. بعضی شب‌ها در هفته به هاک می‌روم و با وجود داشتن یک پسر یک ساله گاهی با چالش‌هایی روبرو می‌شوم. ولی به طور قطع، بهتر از بیشتر مردم می‌خوابم در عین حال، به محصولی که تولید کرده‌ام افتخار می‌کنم و دوست دارم آن را با تمام دنیا تقسیم کنم.

خیلی از ما به خاطر کیفیت یا کمیت ناکافی خوابمان، زندگی را به بهترین شکلی که می‌توانیم تجربه نمی‌کنیم. هدف Night food (غذای شب) این است که به همه مردم کمک کند با خواب بهتر در شب، احساس بهتری در روز بعد داشته باشند. اگر ما بتوانیم این کار را انجام دهیم جهان را به جای بهتری برای زندگی تبدیل کرده‌ایم.

\* کارشناس صنایع غذایی

و بدون زنگ ساعت، زمانی که بدنم تشخیص می‌داد به اندازه کافی بخوابم یا بیدار شوم. معمولاً بعد از ساعت ۱۱ از همه مهم‌تر در برنامه لیگ هاک نیمه شب شروع به کار می‌کردم. بازی حدود ۱۰/۳۰ شروع می‌شد و من نزدیک نیمه شب یخ را ترک می‌کردم در آن وضعیت به خاطر گرسنگی شدید، مجبور بودم شکمم را با غذاهای بی‌ارزش پر کنم و خوابم هم ناکافی بود که با توجه به فعالیت جسمی شدیدی که با خوردن تاکو در حین رانندگی ادامه پیدا می‌کرد، عجیب نبود.

این وضعیت برای یکی دو سال ادامه داشت؛ من به خاطر کم‌خوابی به شدت خسته و در حال چاق شدن بودم. نزدیک ۸۹ کیلوگرم وزن داشتم. بالاخره تصمیم گرفتم که وضعیتم را تغییر دهم.

به رژیم غذایی و الگوی خوابم توجه کردم متوجه تاثیر عوامل مختلف بر خوابم شدم. شب‌های هاک یا بدون هاک، میزان کاری که دیر وقت انجام می‌دادم و اینکه قبل از خواب چه غذایی خورده بودم. همانطور که وزن کم می‌کردم و سعی می‌کردم سالم‌تر زندگی کنم اسنک‌های مقوی را به رژیم غذایی‌ام اضافه کردم. مصرف آنها راحت بود به تکه‌های مساوی و کنترل شده تقسیم شده و سالم بودند.

با این حال، هنوز خیلی خوب نمی‌خوابیدم. ولی زمانی که دیر وقت گرسنه می‌شدم به جای فست‌فود یا باقی‌مانده غذای قبلی، یک قطعه اسنک می‌خوردم و در این فکر بودم که چرا هیچ اسنکی مخصوص خوردن در شب طراحی نشده است؟

می‌دانستم که بدن ما در زمان خواب کارهای مختلفی انجام می‌دهد و نیازهای مختلفی دارد. خوردن اسنک‌های معمولی در هر ساعت از شبانه‌روز و بعد تلاش برای به خواب رفتن؛ این دقیقاً همان کاری بود که من کردم.

ایده خوبی به نظر نمی‌رسید، اما سال‌ها گذشت و

خلاقیت،

صفت ممتاز

بشر در طول تاریخ است

که اگر غیر از این بود، امروز هنوز

باید غذاها را روی آتش هیزم کباب کرده و در

غارها بپزید می‌کردیم!

نوآوری در صنعت غذا با توجه به ازدیاد جمعیت بشر

و رژیم‌های غذایی - که این روزها به دغدغه بسیاری

از مصرف‌کنندگان و متعاقب آن تولیدکنندگان

تبدیل شده است - اهمیت بیشتری یافته است.

تجربیه ماهنامه «دام، کشت و صنعت» اگر چه به

صورت پراکنده در شماره‌های گذشته، به انعکاس

برخی نوآوری‌های فنی در کشاورزی یا صنایع

غذایی دنیا پرداخته است؛ اما وظیفه خود می‌داند

تا با انتشار پیوسته و اختصاصی بخشی از ماهنامه

به نوآوری‌ها، خوانندگان جویای اطلاعات روز را در

جریان جدیدترین رویدادهای دنیا و البته کشورمان

قرار دهد. Night food یا همان «خوراک شب»

یکی از نوآوری‌هایی است که برای افرادی که دچار

بی‌خوابی هستند، معجزه می‌کند و مبدع آن معتقد

است در همین مدت کوتاهی که این محصول وارد

بازار شده، اقبال خوبی از آن صورت قرار گرفته است.

به اتفاق روایت خودمانی و داستانی زندگی سین

فلکسون (sean folkson)، مؤسس Night food

را می‌خوانیم.

«دام، کشت و صنعت»

سین فلکسون، داستان واقعی زندگی‌اش را با طرح

این پرسش که «چگونه ممکن است کسی خوابیدن

را فراموش کند» آغاز می‌کند و در این باره می‌گوید:

برای من فاکتورهای زیادی در این قضیه نقش

داشتند؛ به تازگی کارم را ترک کرده بودم (کاری که

باعث می‌شود گاهی وقت‌ها شب‌کاری کنم) تا روی

کارهای اینترنتی تمرکز کنم. بعد از آن برنامه‌ی

خوابم به هم ریخت و بعد، کل ساختار زندگی‌ام.

من می‌توانستم تمام شب، را روبروی کامپیوتر

بگذرانم و وقتی خسته می‌شدم به رختخواب بروم

