

Τροφές «φίλοι» και «εχθροί» του ύπνου



Το τι τρώμε, επηρεάζει

άμεσα την ποιότητα του ύπνου μας. Αν μάθουμε να τρώμε σωστά, θα βγούμε κερδισμένοι και στον ύπνο. Μάθετε τις τροφές που προάγουν και εκείνες που εμποδίζουν τον ποιοτικό ύπνο.

Στριφογυρνάτε στο κρεβάτι σας χωρίς να μπορείτε να κοιμηθείτε; Περνάτε νύχτες άγρυπνοι και ξυπνάτε κουρασμένοι, φυσικά και ψυχικά; Καιρός να κάνετε κάτι. Και ένας εύκολος τρόπος για να έχετε αποτελέσματα, είναι να ακολουθήσετε μια σωστή διατροφή.

Το τι τρώμε, επηρεάζει άμεσα την ποιότητα του ύπνου μας. Αν μάθουμε να τρώμε σωστά, θα βγούμε κερδισμένοι και στον ύπνο.

Δείτε ποιες τροφές συμβάλλουν σε έναν ποιοτικό ύπνο και ποιες κάνουν το αντίθετο...

Φίλος του ύπνου 1: Μπανάνες

Βάλτε τες στην καθημερινή σας διατροφή. Είναι γεμάτες κάλιο και μαγνήσιο, θρεπτικά συστατικά που λειτουργούν ως φυσικό μυοχαλαρωτικό. Επιπλέον, περιέχουν ένα αμινοξύ που βοηθά τον ύπνο, την τρυπτοφάνη, η οποία τελικά μετατρέπεται σε σεροτονίνη και μελατονίνη στον εγκέφαλο. Η σεροτονίνη είναι ένας νευροδιαβιβαστής που προωθεί τη χαλάρωση και η μελατονίνη είναι μια χημική ουσία που προάγει την υπνηλία. Χρειάζεται περίπου μια ώρα για να φτάσει η τρυπτοφάνη στον εγκέφαλο, γι' αυτό φροντίστε να φάτε τη μπανάνα σας εγκαίρως.

Φίλος του ύπνου 2: Πρωτεΐνη

Οι τροφές που είναι πλούσιες σε πρωτεΐνη, προάγουν τον ύπνο και επίσης πολεμούν την γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Αυτό είναι σημαντικό, δεδομένου ότι οι καούρες εμφανίζονται συχνά τη νύχτα, κάνοντας τον ύπνο σχεδόν αδύνατο. Μερικές έξυπνες επιλογές θα μπορούσαν να είναι δύο φέτες άπαχο κρέας ή τυρί, ένα βραστό αυγό ή τυρί cottage με φρέσκα φρούτα.

Φίλος του ύπνου 3: Αμύγδαλα

Είναι γεμάτα πρωτεΐνες. Και επίσης είναι πλούσια σε μαγνήσιο που βοηθά στον ύπνο και στη χαλάρωση των μυών. Φάτε μια χούφτα αμύγδαλα πριν κοιμηθείτε, ή αλείψτε βούτυρο αμυγδάλου σε μια φέτα ψωμί.

Φίλος του ύπνου 4: Γάλα

Με ένα ζεστό ποτήρι γάλα πριν τον ύπνο, θα έχετε γλυκά όνειρα, καθώς το γάλα είναι πλούσιο σε τρυπτοφάνη, που χαλαρώνει τον οργανισμό. Επίσης, είναι καλή πηγή ασβεστίου, το οποίο βοηθά στην ρύθμιση της παραγωγής μελατονίνης. Αν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε ή αν ξυπνήσετε στη μέση της νύχτας, σηκωθείτε από το κρεβάτι και πιείτε λίγο γάλα. Κάντε το λίγο γλυκό με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι και θα κοιμηθείτε σαν... πουλάκι.

Φίλος του ύπνου 5: Κεράσια

Είναι μία από τις απόλυτα φυσικές πηγές μελατονίνης, σύμφωνα με μια μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό Journal of Experimental Botany το 2011. Φάτε μερικά μία ώρα πριν τον ύπνο. Αν δεν είναι η εποχή τους, πιείτε χυμό κεράσι ή φάτε μερικά αποξηραμένα.

Φίλος του ύπνου 6: Τσάι

Το πράσινο τσάι περιέχει θεανίνη, ένα αμινοξύ που βοηθά τον ύπνο. Αλλά

πραγματικά, όλες οι ποικιλίες τσαγιού δημιουργούν υπνηλία, εφ' όσον δεν έχουν καφεΐνη. Το τσάι μας βοηθά να χαλαρώσουμε, ιδιαίτερα όταν δεν έχει πολύ έντονη γεύση.

Φίλος του ύπνου 7: Πλιγούρι βρώμης

Μόνο ένα μπολ, παρέχει άφθονο ασβέστιο, μαγνήσιο, φωσφόρο, πυρίτιο και κάλιο –θρεπτικά συστατικά που βοηθούν τον ύπνο. Προσοχή μόνο στα γλυκαντικά που, καθώς αν προσθέσετε πάρα πολλή ζάχαρη, μπορεί να έχετε προβλήματα στον ύπνο.

Εχθρός του ύπνου 1: Γεύμα με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά

Αρχικά, ένα πλούσιο γεύμα με burger και τηγανητές πατάτες, θα σας κάνει να αισθάνεστε κουρασμένοι, περιορίζοντας το οξυγόνο που φτάνει στον εγκέφαλό σας. Αλλά επίσης η έρευνα έχει δείξει ότι, άτομα που επιλέγουν βαριά και λιπαρά φαγητά το βράδυ, κοιμούνται λιγότερες ώρες από εκείνα που δεν το κάνουν. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί εάν πάσχετε από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση: Γεύματα πλούσια σε θερμίδες και λίπος μπορεί να επιδεινώσουν τη δυσπεψία και την καούρα και να εμποδίσουν τον ύπνο. Εάν πάντως δε μπορείτε να αντισταθείτε, φάτε τουλάχιστον τρεις ώρες πριν τον ύπνο.

Εχθρός του ύπνου 2: Καφεΐνη

Προσοχή στην καφεΐνη, ειδικά αν είναι αργά το απόγευμα ή βράδυ. Είναι συχνά ο «ένοχος» που κρύβεται πίσω από έναν άσχημο ή μη επαρκή ύπνο. Δώστε σημασία στις λιγότερο προφανείς πηγές, επίσης καφεΐνης, όπως η σοκολάτα, οι τσίχλες και ορισμένα φάρμακα.

Επιπλέον, ο καθένας μας μεταβολίζει την καφεΐνη με διαφορετικό τρόπο –άλλοι δεν μπορούν να κοιμηθούν ακόμη κι αν πιουν μια γουλιά καφέ το απόγευμα, ενώ άλλοι κοιμούνται ακόμη κι αν πιουν ένα φλιτζάνι αργά το βράδυ.

Εχθρός του ύπνου 3: Αλκοόλ

Σταματήστε να πίνετε πριν να είναι αργά, ή τουλάχιστον κρατήστε ένα μέτρο (ένα ποτό για τις γυναίκες, δύο για τους άνδρες). Αρχικά, η μπύρα, μπορεί να προκαλεί υπνηλία, αλλά τελικά, μπορεί να ταράξει τον ύπνο σας. Η ποιότητα του ύπνου επηρεάζεται από το αλκοόλ και εμποδίζεται, λένε οι ειδικοί.

Πηγή clickatlife.gr