

## Δείτε πώς το φαγητό μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ύπνου

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σύμφωνα με νέα μελέτη, που δημοσιεύεται στο διεθνές επιστημονικό περιοδικό *Journal of Clinical Sleep Medicine*, φαίνεται ότι η χαμηλότερη πρόσληψη φυτικών ινών και η υψηλότερη κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών και ζάχαρης, συνδέονται με ελαφρύτερο, λιγότερο τονωτικό και πιο διαταραγμένο ύπνο.

Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά 26 ενήλικες ηλικίας 35 ετών, κατά μέσο όρο. Οι εθελοντές παρέμειναν για 9 ώρες στο κρεβάτι -από τις 10 μ.μ. έως τις 7 π.μ.- για 5 συνεχόμενα βράδια. Η μέση διάρκεια ύπνου ήταν 7 ώρες και 35 λεπτά ανά βράδυ, ενώ κατά τη διάρκεια της μελέτης αξιολογήθηκαν δείκτες που σχετίζονται με την ποιότητα ύπνου, με χρήση κατάλληλων μεθόδων. Τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν το 3ο βραδύ, μετά από 3 ημέρες ελεγχόμενης πρόσληψης τροφής και το 5ο βράδυ, μετά από μία ημέρα ελεύθερης κατανάλωσης τροφής.

Συνολικά, η υψηλότερη κατανάλωση φυτικών ινών φάνηκε να σχετίζεται με μεγαλύτερη διάρκεια ύπνου βραδέων κυμάτων, που θεωρείται ως η βαθύτερη μορφή ύπνου. Αντίθετα, η αυξημένη πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών συνδέθηκε με μικρότερη διάρκεια ύπνου βραδέων κυμάτων, ενώ η υψηλότερη κατανάλωση ζάχαρης φάνηκε να οδηγεί σε συχνότερες αφυπνίσεις κατά τη διάρκεια του ύπνου.

Επιπλέον, η μελέτη έδειξε πως οι εθελοντές αποκοιμούνται πιο γρήγορα εάν είχαν καταναλώσει ένα ισορροπημένο γεύμα, με χαμηλότερη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά και πλούσιο σε πρωτεΐνη, το οποίο είχε σχεδιαστεί από διαιτολόγο, σε σύγκριση με την κατανάλωση τροφίμων και ροφημάτων δικής τους επιλογής.

Όπως αναφέρουν οι ερευνητές, απαιτούνται περισσότερες μελέτες προκειμένου να αξιολογηθεί η επίδραση της κατανάλωσης τροφίμων διαφορετικής σύστασης, στην ποιότητα του ύπνου. Ωστόσο, τα παρόντα ευρήματα δείχνουν πως ορισμένες συστάσεις για αλλαγές στη διαιτητική πρόσληψη θα μπορούσαν ίσως να χρησιμοποιηθούν για τη βελτίωση της ποιότητας ύπνου σε άτομα που εμφανίζουν διαταραγμένο ύπνο.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)