

Διατροφικές συνήθειες που μπορεί να διαταράξουν τον ύπνο σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο ύπνος αποτελεί μια βασική βιολογική ανάγκη, που τα τελευταία χρόνια συγκεντρώνει αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον.

Και αυτό, γιατί φαίνεται ότι μπορεί να επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό τόσο την ποιότητα ζωής, όσο και την υγεία. Ειδικότερα, ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι η έλλειψη ύπνου, εκτός από σωματική και πνευματική κόπωση, μπορεί επίσης να επιφέρει εντονότερο αίσθημα πείνας και συνεπώς τάση για αυξημένη κατανάλωση φαγητού την επόμενη μέρα, μεταβολές στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, διαταραχές στη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης και αυξημένη έκκριση ορμονών του στρες.

Η έλλειψη ύπνου, μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, όπως ο περιορισμένος ελεύθερος χρόνος, οι υποχρεώσεις και το στρες της καθημερινότητας ή η εκούσια στέρηση του ύπνου, προκειμένου να αφιερωθεί περισσότερος χρόνος σε δραστηριότητες που στόχο έχουν να μας χαλαρώσουν, όπως η παρακολούθηση τηλεόρασης ή η ενασχόληση με υπολογιστή/ τάμπλετ/ κινητό τηλέφωνο.

Μερικές φορές όμως, η διάρκεια ή/και η ποιότητα του ύπνου μπορεί να διαταραχθούν και από τις διατροφικές μας συνήθειες. Πιο συγκεκριμένα, σημαντικό ρόλο παίζει το δείπνο, καθώς η κατανάλωση ενός πλούσιου γεύματος αργά το βράδυ, μπορεί να προκαλέσει αίσθημα δυσφορίας ή δυσπεψία,

δυσκολεύοντας τον ύπνο. Από την άλλη, πιθανός επιβαρυντικός παράγοντας είναι και η αυξημένη κατανάλωση καφέ μέσα στην ημέρα, αν και η ανοχή στη δράση της καφεΐνης διαφοροποιείται σημαντικά από άτομο σε άτομο.

Τέλος, το αλκοόλ, παρά το γεγονός ότι μπορεί να μας χαλαρώσει και να μας κάνει να κοιμηθούμε πιο εύκολα, ωστόσο δε βοηθά στο να έχουμε έναν ποιοτικό και τονωτικό ύπνο.

Επιστημονική Ομάδα neadiatrofis.gr