

23 Ιουνίου 2016

Τι να μην τρως για να κοιμάσαι καλά

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Μήπως ένας

καλός ύπνος είναι για εσάς «όνειρο θερινής νυκτός»; Η λύση στο πρόβλημα πιθανόν να βρίσκεται και στο τι τρώτε ή πίνετε πριν τον ύπνο. Δείτε λοιπόν τι δεν

πρέπει να τρώτε ή να πίνετε όταν πλησιάζει η ώρα του ύπνου για να κοιμηθείτε σαν... πουλάκια.

Καφές και μαύρη σοκολάτα

Όλοι γνωρίζουμε κρέαςότι δεν πρέπει να πίνουμε καφέ λίγες ώρες πριν τον ύπνο για ευνόητους λόγους. Αυτό που δεν γνωρίζουμε όμως είναι ακριβώς το μέχρι πότε μπορούμε να καταναλώσουμε το αγαπημένο μας ρόφημα έτσι ώστε να καταφέρουμε και να κοιμηθούμε την ώρα που πρέπει. Σύμφωνα λοιπόν με τους ειδικούς, η καφεΐνη δεν αποβάλλεται άμεσα όπως πολλοί νομίζουν, αφού 10 ώρες μετά την κατανάλωσή καφέ π.χ, στον οργανισμό μας παραμένει σε ποσοστό 25% ενώ 20 ώρες μετά το ποσοστό πέφτει στο 12,5%. Όσο για τη μαύρη σοκολάτα, περιέχει επίσης καφεΐνη, όση και ένα φλιτζανάκι καφέ. Προφανώς λοιπόν, αν θέλετε να κοιμάστε φυσιολογικά, το απογευματινό καφεδάκι και εκείνες τις μπουκίτσες μαύρης σοκολάτας για τις βραδινές «υπογλυκαιμίες» θα πρέπει να τα ξεχάσετε!

Ντομάτες

Οι ντομάτες είναι πλούσιες σε τυραμίνη, που οδηγεί στη σύνθεση νορεπινεφρίνης, μια ουσία παρόμοια με την αδρεναλίνη, οπότε τα αποτελέσματα μιας ωραίας δροσερής ντοματοσαλάτας στο πιάτο μας κοντά στις βραδινές ώρες καταλαβαίνετε ποια είναι... Σημειώστε επίσης ότι τυραμίνη περιέχουν και άλλες τροφές όπως ζάχαρη, σπανάκι, αλλαντικά και λιπαρά τυριά.

Κρεατικά

Η διαδικασία της χώνεψης τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζωικές πρωτεΐνες έχει μεγαλύτερη διάρκεια, οπότε αν είχατε σκοπό να φάτε μια «ελαφριά» μπριζολίτσα για βραδινό αντί για μεσημεριανό, μήπως να το ξανασκεφτόσασταν;

Αλκοόλ

Το αλκοόλ όχι μόνο δεν θα μας βοηθήσει να κοιμηθούμε ήρεμα και χαλαρά όπως οι περισσότεροι πιστεύουμε αλλά είναι ένας από τους λόγους που μπορεί να ξυπνήσουμε αρκετές φορές μέσα στη νύχτα. Πιο συγκεκριμένα, έρευνες έδειξαν ότι στο πρώτο μισό του ύπνου, ο οργανισμός προσπαθεί να προσαρμοστεί στην -μη φυσιολογική γι' αυτόν- παρουσία αλκοόλης στο αίμα και δίνει «μάχη» για να τη μεταβολίσει και να την αποβάλλει. Η αλκοόλη σιγά σιγά απομακρύνεται από τον οργανισμό, όμως οι επιπτώσεις της μένουν. Ένα ποτηράκι κρασί βέβαια μπορείτε να το πιείτε, καλύτερα όμως 1-2 ωρίτσες πριν κοιμηθείτε.

Μπρόκολο

Το εν λόγω λαχανικό μπορεί να έχει μεγάλη διατροφική αξία, ωστόσο ο οργανισμός μας χρειάζεται αρκετό χρόνο για να χωνέψει κάποια από τα συστατικά

του. Σημειώστε επίσης ότι τόσο το μπρόκολο, όσο και τα «ξαδερφάκια» του, το κουνουπίδι και τα λαχανάκια Βρυξελλών, δεν προτείνονται για βραδινό γεύμα.

Τηγανητά

Οι τηγανητές τροφές έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε λιπαρά, οπότε χρειάζεται και περισσότερος χρόνος για να χωνευτούν πλήρως. Ένας από τους λόγους λοιπόν που οι ειδικοί προτείνουν ελαφριά γεύματα για βραδινό με τις τροφές να μαγειρεύονται κατά προτίμηση στον ατμό, είναι και αυτός.

Νερό

Το ιδανικότερο είναι να πίνετε νερό, χυμούς κ.λ.π μέχρι και 1½ ώρα περίπου πριν κοιμηθείτε. Σε αντίθετη περίπτωση, θα κάνετε αρκετά διαλείμματα από το βραδινό σας ύπνο για να επισκεφτείτε την τουαλέτα.

Πικάντικες τροφές

Σχετικές έρευνες έχουν αποδείξει ότι η κατανάλωση πικάντικων τροφών έχει σαν αποτέλεσμα την άνοδο της θερμοκρασίας του σώματος ή και πεπτικές διαταραχές, περιπτώσεις που οδηγούν συνεπώς και στη μείωση της ποιότητας του ύπνου.

Πηγή: olivemagazine.gr