magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 23. 4. 2013 | jra

Jídlem ke kvalitnímu spánku

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jidlem-ke-kvalitnimu-spanku__s10012x7694.html

Spánek je alfou a omegou úspěšného fungování našeho organizmu. Umožňuje nám celkovou regeneraci a nabíjí nás energií pro další den. Nemalý vliv na kvalitu spánku má i strava, proto je dobré znát pár osvědčených tipů.

Každý jistě zažil bezesnou noc, kdy se převracel z boku na bok a ne a ne usnout. Anebo měl spánek rozkouskovaný jak stevbnici a ráno pak vypadal jak po boji. Pokud není na vině stres či nějaké jiné duševní problémy, bývá to často právě nevhodné jídlo, které slasti spánku narušuje.

Co se před spaním nehodí

Za mnohými problémy se spánkem stojí často **špatný rozvrh** jídel. S plným žaludkem se nikomu nespí dobře. Ideální doba pro poslední větší jídlo je tři až čtyři hodiny před spaním. V případě lehčí a menší druhé večeře stačí i hodina či dvě před ulehnutím.

Na noc se rozhodně **vyhněte těžkým, tučným pokrmům**. Svíčková se šesti vám pokojný spánek určitě nepřinese. Pozor byste si měli dát na **kořeněná jídla** a vhodné nejsou ani **příliš sladké pokrmy,** jako například krupicová kaše s grankem, protože vedou ke kolísání hladiny inzulinu v krvi a způsobují tak neklid a časté noční probouzení.

Pozor také na nápoje, které obsahují **kofein**, není to jen káva, ale například také zelený a černý čaj nebo energetické nápoje. Spánku samozřejmě neprospěje ani **alkohol**, protože se tělo místo regeneraci věnuje odbourávání etanolu.

Co spánek podpoří

Kvalitní spánek začíná kvalitním rozvržením celkové denní stravy a také dodržováním základních zásad jako:

- **usínat a vstávat ve stejnou dobu**,
- **nesportovat příliš pozdě večer**,
- mít v ložnici **přiměřenou teplotu**, ticho a tmu.

Existují potraviny a přírodní suroviny, kterým je připisován blahodárný vliv na spánek. Hojně se doporučují takové, které mají zvýšený obsah **aminokyseliny tryptofan**. Z této látky naše tělo vedle jiného vyrábí totiž hormony **serotonin**, označovaný jako hormon dobré nálady, a **melatonin**, který reguluje lidské biorytmy včetně spánku. Na tryptofan jsou bohaté zejména banány, krůtí maso, ryby a plody moře, mléčné výrobky nebo třeba oříšky a mandle.

K večeři se tak hodí **krůtí maso se zeleninou** nebo libové hovězí či jogurt s rozumným obsahem tuku. Pozor na kalorické bomby, jako jsou právě zmíněné olejniny, pár mandlí neuškodí, ale zbodnout před spaním celý pytlík asi nebude to pravé ořechové. Na klidný spánek dobře působí **čaj z heřmánku, meduňky nebo máty**. Někteří lidé zase nedají dopustit na teplé mléko se lžičkou medu.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz