magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 21. 6. 2019 | Daniel Mareš

Chcete kvalitní spánek? Zapomeňte i na některé druhy zeleniny, ovoce a kořeněná jídla

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chcete-kvalitni-spanek-Zapomente-i-na-nektere-druhy-zeleniny,-ovoce-a-korenena-jidla__s10010x19313.html

Známe to všichni, přijdete kolem šesté, sedmé domů z práce a dostanete pořádný hlad. To nejhorší, co v takové chvíli můžete udělat, je si objednat pizzu a bez skrupulí se přejíst. Co bychom neměli jíst před spaním?

„Jíst bychom měli **zhruba tři hodiny předtím, než jdeme spát**. Pokud tak půjdete do postele třeba v jedenáct hodin, je pro vás večeře v osm hodin zcela opodstatněná," podotýká MUDr. Lucie Nováková s tím, že pokud i přesto cítíte, že máte před spaním stále

> hlad, klidně se ještě **zakousněte do jablka, nebo chroupejte mrkev**.

Kořeněná jídla

Před spaním bychom určitě neměli jíst **silně kořeněné nebo dokonce ostré pokrmy**.

> „Jak asi víte, naše trávení je během spánku o hodně pomalejší. Pokud si dáte kořeněné jídlo, bude pro náš organismus ještě obtížnější takový pokrm strávit. Právě kvůli tomu se může stát, že se klidně **několikrát za noc vzbudíme**," připomíná lékařka.

Káva

Žádnou novinkou jistě není ani to, že bychom **před spánkem neměli pít kávu**. Kávová zrna obsahují kofein. Takže pokud chcete brzo usnout, žádné kávové nápoje si před spaním nedávejte.

> „Asi je všem jasné, že kofein stimuluje centrální nervovou soustavu a

blokuje tak výrobu chemických látek, které vyvolávají spánek. Naopak **zvyšuje produkci adrenalinu** – hormonu, který pomáhá našemu tělu využívat dostupnou energii," vysvětluje Lucie Nováková

Musíme si uvědomit, že našemu organismu trvá zhruba **šest hodin, než se zbaví jen poloviny kofeinu**, který je obsažen v jednom šálku kávy. Pokud chcete jít spát v deset hodin večer, klidně si ještě kávu v pět hodin dát můžete, později už se jí ale raději vyvarujte. Platí ale pravidlo, že **někdo má rychlejší a někdo pomalejší spalování**. Takže řada lidí v klidu usne i při konzumaci kávy ve večerních hodinách.

Alkohol

Plusem pro kvalitní spánek není ani alkohol. Způsobuje totiž **poruchy v**

takzvaném druhém spánkovém cyklu. Brání také normálnímu dýchání, což se někdy projevuje takzvanou **spánkovou apnoí**, tedy stavem, kdy se v určitých chvílích pozastavuje během spánku dýchání. Takže čím více alkoholu před spaním vypijeme, tím výraznější to bude mít na naše zdraví a kvalitu spánku dopady.

> „Alkohol bychom tak neměli pít **5 až 6 hodin předtím, než budeme chtít jít spát**. Ale nejlepší je se mu úplně vyhnout."

Pozor na tuky

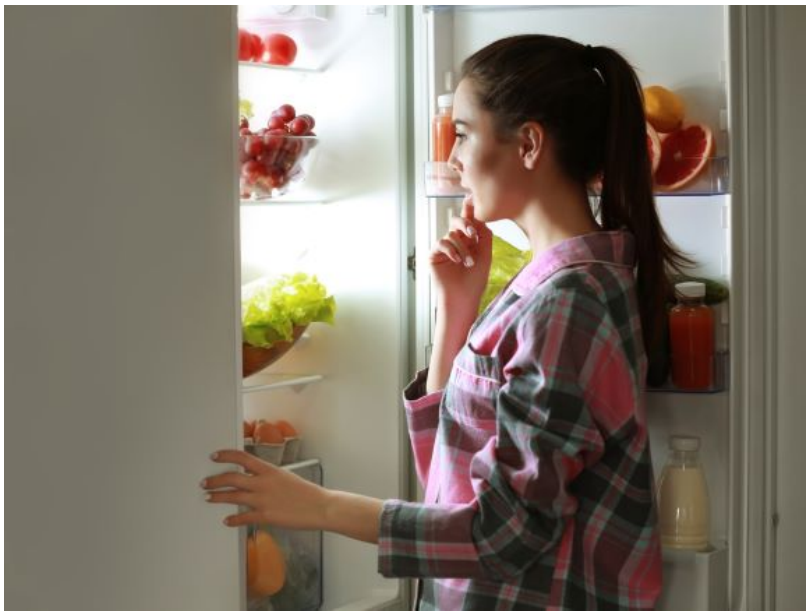
Moc vám samozřejmě nepomůže ani konzumace tučných jídel. Takže večerní pojídání tučných salámů, ale i koblih či hamburgerů, si musíte odpustit. To samé **platí o červeném mase**.

> „Bílkoviny ve větším množství totiž pro náš organismus zrovna moc přínosné nejsou. Na hubnutí jsou bílkoviny dobré, ale **kvalitnímu a klidnému spánku nepomohou**. To samozřejmě ale neplatí o bílkovinách konzumovaných v menších množství, jako jsou například sýry nebo mléko."

Cereálie

Zrovna přínosné pro nás před spaním nejsou ani cereálie. Často totiž **obsahují velké množství nezdravých cukrů**, které naše tělo hůře před spaním zpracovává.

A co ovoce a zelenina?



Přehánět byste to neměli ani s ovocem a zeleninou. Například květák či brokolice obsahují látku tryptofan, což je aminokyselina přítomná v proteinech, které regulují spánek. Tryptofan podporuje výrobu serotoninu, který naopak spánek podporuje – bohužel právě tyto dva druhy zeleniny **mají ale zároveň hodně vlákniny**, která je pro náš organismus těžko stravitelná.

- Z ovoce pak nejsou vhodné například maliny nebo pomeranče.
- S klidem si naopak můžete dát **banány**, které v sobě mají spoustu tryptofanu, ale minimum vlákniny.

Zapomeňte i na sladkosti

Kvůli vysokému obsahu cukru se samozřejmě **vyvarujte i jakýchkoliv sladkostí**, dodají nám totiž rychlý cukr, který brání kvalitnímu a hlubokému spánku. Vodu pít musíme, ale z jednoduchého důvodu častých návštěv toalety, bychom to s ní samozřejmě večer přehánět také neměli. Ze stejného důvodu bychom před spaním **neměli pít ani sycené limonády**, ve kterých je spousta nezdravého cukru, ale i kofeinu.

Spánku samozřejmě nepomáhají ani **některé druhy léků**. Pokud je kvůli svému zdravotnímu stavu potřebujete, samozřejmě s tím nic nenaděláte. V takovém případě je vždy vhodné užívat takové, které nám dovolí aspoň trochu kvalitní spánek. Spánku nepomáhají například některé léky proti astmatu. Z volně dostupných léků jsou pak ty **užívané proti překrvení či léky na kašel**. Kvůli cukru a kofeinu nejezte ani oblíbenou večerní pochutinu k televizi – čokoládu.

- Pozor na tmavší a hořké čokolády, ty totiž kofeinu **obsahují ještě více**.

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