magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 26. 3. 2020 | Tomáš Lebeda

Jak zdravě jíme, tak kvalitně spíme. Dejte si i druhou večeři

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Jak-zdrave-jime,-tak-kvalitne-spime.-Dejte-si-i-druhou-veceri__s10010x19636.html

Kvalitní spánek je způsob, jak si naše tělo může odpočinout, uvolnit se a zregenerovat síly. Je základem naší pohody, výkonů, kondice a zdraví. To jestli nerušeně spíme, ovlivňuje kromě jiného naše stravování.

„Hormonem spánku“ je melatonin. Je produkován především v noci a reguluje chronobiologické rytmy. Pro jeho tvorbu v organismu je důležitá aminokyselina tryptofan. Získáme ho například **z drůbežího masa, sardinek, lososa, ořechů, mungo fazolí, banánů, sýrů, tofu**.

> „Studie ukazují, že podávání tryptofanu vede ke zlepšení poruch spánku při depresích," říká dietoložka Karolína Hlavatá

Neuléhejte hladoví

Největším dilematem, co se týká spánku a jídla, je, **kdy jíst naposledy**. Na to neexistuje přesná odpověď, protože každý chodí spát v jinou hodinu. Tvrzení, že je zdravé jíst naposledy v pět hodin odpoledne, je dávno překonaný mýtus. Základ je, neukládat se k spánku **hladoví ani přejedení**.

> „Naposledy bychom měli jíst dvě až tři hodiny před spaním," doporučuje dietoložka.

S prázdným žaludkem se nám bude špatně usínat, budeme se budit a s největší pravděpodobností nás v noci hlad vyžene z postele a **my „vybílíme" ledničku**. Časem to pak většina nočních žravců pozná na nadbytečných kilech.

Zásadní je kvalita i množství

Jasné tedy je, že i večer je dobré se najíst, ale není jedno, **co a hlavně kolik** toho zkonzumujeme. Důležité je se nepřejídat, a to ani tehdy, když si servírujeme zdravé potraviny.

„Večeře by měla být lehká, bohatá na pomalu se uvolňující sacharidy, bílkoviny a v menší míře i na kvalitní tuky," doporučuje Karolína Hlavatá. Ideální je navečeřet se v šest, v sedm hodin.

Večeře by měla energeticky odpovídat **bohatší snídani nebo lehčímu obědu**. Měli bychom dát přednost zelenině před ovocem, přestože ovoce rozhodně do zdravého jídelníčku patří.

„Ovoce je nejen zdrojem vitaminů, ale také sacharidů. Je proto zdrojem energie, kterou **potřebujeme během dne**, kdy jsme v

pohybu a spálíme ji, nikoliv při spánku,“ vysvětluje dietoložka.

Příloh se nebojte

Abychom mohli v klidu spát a nefuněli jako vlk v červené Karkulce s břichem plným kamení, je vhodné povečeřet například **libové maso a ryby, sýry, tvaroh, náhražky masa, jako je tofu, tempeh apod**. Bát se nemusíme ani příloh, jen místo knedlíků bychom si měli dát rýži, rýžové nudle, celozrnné pečivo, brambory vařené ve slupce. Chybu neuděláme s dušenou ani syrovou zeleninou či luštěninovou polévkou bez jíšky.

- Vyvarovat bychom se naopak měli uzenin, smažených pokrmů, tučných sýrů, polotovarů, tučných jogurtů a sladkostí.

Večer je nejlepší voda

Kvalitu spánku ovlivňují také tekutiny. Večer bychom neměli žíznit. Rozhodně ale není vhodné se snažit **před spaním dohnat pitný režim**, který jsme během dne zanedbali.

Příjem tekutin je třeba rozložit do celého dne. Večer je k pití ideální neperlivá a neochucená nebo lehce mineralizovaná voda, neslazený čaj, ideálně bylinkový, před spaním zejména mátový, meduňkový či heřmánkový. Vhodný je i roibos nebo ovocný.

Vyvarovat bychom se měli alkoholu, který nejen spánek narušuje, ale je také značně kalorický, kávy, černého a zeleného čaje.

- **Alkohol a kofein** zvyšují produkci adrenalinu. Místo spánku se pak člověk nadopovaný takovými látkami i několik hodin vrtí a otáčí.

Dejte si druhou večeři

Není vyloučeno, že i když se dobře navečeříme, přepadne nás v noci hlad. Karolína Hlavatá doporučuje, **ukojit ho**. Budete-li hladovět přes noc déle než 10 hodin, klesne vám v krvi hladina cukru. Ten potřebuje pro fungování mozek, který pracuje i v noci. Když mu energii nedodáte, s největší pravděpodobností **se probudíte unavení, podráždění a s bolestí hlavy**.

> „K druhé večeři se hodí okurka, mrkev, ledový salát, deci nízkotučného kefíru, sklenička teplého mléka, kousek bílého tvarohu," doporučuje Karolína Hlavatá.

Důležité je, že poslední jídlo bychom měli jíst zhruba **tři hodiny před tím, než si jdeme lehnout**.

Pravidelnost a pohyb

Kvalitní spánek podpoří také pravidelnost. Je dobré každý den vstávat a jít spát ve stejný čas. Pokud spíte přes den, dejte si šlofíka maximálně 20 minut, jinak se vám bude večer hůře usínat. Kvalitnější spánek mají také lidé, kteří pravidelně cvičí. Dokonce **desetiminutová chůze každý den** zvyšuje

pravděpodobnost lepšího spánku. Usnutí usnadní i teplá koupel nebo sprcha. Odpočinek umocní rovněž bezhlučné prostředí a dobře zatemněná okna.

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