



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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

Jasně tedy je, že i večer je dobré se najíst, ale není jedno, **co a hlavně kolik** toho zkonsumujeme. 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](http://www.vimcojim.cz)