

## Τροφές που διαταράσσουν τον ύπνο

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



*man in bed with eyes opened suffering insomnia and sleep disorder*

### Τι πρέπει να αποφεύγεις για να έχεις όνειρα γλυκά

Είναι γνωστό πως ο ύπνος κάνει καλό στην υγεία. Μάλιστα πρόσφατα νέα έρευνα ήρθε στο φως και απέδειξε πως οι λίγες ώρες ύπνου κάνουν ευάλωτο τον οργανισμό στο κρυολόγημα και στο συνάχι.

Ως βασική προτεραιότητα για μία ημέρα γεμάτη ενέργεια και αποδοτικότητα αλλά και για γενικότερη υγεία και ευεξία όμως πρέπει όχι μόνο να φροντίζουμε την ποσότητα αλλά και την ποιότητα του ύπνου σου, η οποία πολύ συχνά συνδέεται με τη διατροφή σου.

Ποιες είναι όμως οι καθημερινές διατροφικές μας συνήθειες που μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά τον ύπνο μας;

#### **Καφεΐνη**

Γνωστές στην πλειονότητα των καταναλωτών είναι οι συνέπειες της καφεΐνης, της κύριας ουσίας του καφέ αλλά και ενίοτε του τσαγιού και άλλων προϊόντων τύπου κόλα, σοκολάτα. Διεγείροντας το νευρικό σύστημα η καφεΐνη αποτελεί μία από τις βασικές ουσίες που πρέπει να αποφεύγεται πριν τον ύπνο. Για την ακρίβεια, συστήνεται η αποφυγή καφεΐνης τουλάχιστον 4-6 ώρες πριν τον ύπνο. Αντ' αυτού συνιστώνται ροφήματα ελεύθερα καφεΐνης, που συμβάλλουν στην χαλάρωση όπως βότανα (χαμομήλι, τσάι χωρίς καφεΐνη, βαλεριάνα κλπ) ή απλά νερό.

### **Αλκοόλ**

Παρόλο που πολύ ισχυρίζονται πως βοηθάει στο να κοιμηθεί κανείς γρηγορότερα, το αλκοόλ σχετίζεται με συχνές διαταραχές του ύπνου αφού διαταράσσει την ποιότητά του. Σύμφωνα με σχετική μελέτη που διενεργήθηκε στην Αγγλία, ο ύπνος μετά από κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να έχει λιγότερα όνειρα, ακόμα και να προκληθεί αφυδάτωση και πονοκέφαλος.

### **Τρόφιμα πλούσια σε πρωτεΐνες και λιπαρά**

Οι πρωτεΐνες και τα λιπαρά των τροφών είναι αποδεδειγμένα δύσπεπτα, δηλαδή απαιτούν περισσότερο χρόνο ώστε να απορροφηθούν από τον οργανισμό. Έτσι η κατανάλωσή τους και η διαδικασία της πέψης που ακολουθεί μπορεί να διαταράξει τον ύπνο ή και να καθυστερήσει την έναρξή του.

### **Μεγάλο γεύμα/σνακ και καυτερά τρόφιμα**

Ένα μεγάλο γεύμα ή σνακ λίγο πριν τον ύπνο θα καθυστερήσει εξίσου τη διαδικασία της πέψης, με αποτέλεσμα να αισθάνεται κανείς το στομάχι του φουσκωμένο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Επίσης τα μεγάλα ή/και καυτερά γεύματα μπορεί να δημιουργήσουν το αίσθημα του καύσου (τη γνωστή καούρα), γι αυτό πρέπει να αποφεύγονται για τουλάχιστον δύο ώρες πριν τον ύπνο.

Βέβαια σε περιπτώσεις αϋπνίας, ένα μικρό σνακ μπορεί να συμβάλλει στη χαλάρωση. Ειδικά αν αυτό περιλαμβάνει τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες, όπως φρούτα, λαχανικά, γαλακτοκομικά και δημητριακά.

### **Μεγάλες ποσότητες νερού/υγρών**

Παρόλο που σημασία της ενυδάτωσης υπερτονίζεται από γιατρούς και ειδικούς όταν αυτή πραγματοποιείται πριν το ύπνο υπάρχει περίπτωση να είναι διαταραγμένος. Αν σκεφτεί κανείς τις συχνές επισκέψεις στην τουαλέτα μέσα στη νύχτα που μπορεί να επιφέρει κατανοεί το γιατί.

**Πηγή:** [newsbeast.gr](http://newsbeast.gr)