19 Σεπτεμβρίου 2020

Πώς επηρεάζει τον ύπνο το φαγητό αργά το βράδυ

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Όταν έχουμε ατελείωτες επιλογές σειρών και ταινιών και φαγητό στο σπίτι, το να πάρουμε απόφαση να πέσουμε για ύπνο απαιτεί προσπάθεια. Όπως ξέρει όποιος βρίσκεται μπροστά από το ψυγείο (ή ανοίγει μια σακούλα ποπ κορν) στις 10 το βράδυ, ένα γεμάτο στομάχι μπορεί πραγματικά να σαμποτάρει τον ύπνο.

Η επιστήμη έρχεται να μας επιβεβαιώσει , αφού μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Journal of Clinical Sleep Medicine συνέδεσε το φαγητό αργά τη νύχτα με την κακή ποιότητα ύπνου, ειδικά στις γυναίκες.
Για να αναβαθμίσετε, λοιπόν, τον ύπνο σας, θα πρέπει να ξανασκεφτείτε αυτά τα αλμυρά σνακ αργά το βράδυ, αλλά και το πόση ώρα πριν τον ύπνο τρώτε.

Πώς επηρεάζει τον ύπνο το φαγητό αργά τη νύχτα
Αρχικά, το πεπτικό σύστημα επιβραδύνεται τη νύχτα. Ως αποτέλεσμα, εάν ξαπλώσετε με γεμάτο στομάχι, πιθανότατα θα αντιμετωπίσετε δυσπεψία καθ’ όλη τη διάρκεια της νύχτας, κάτι που μπορεί να σας κρατήσει ξύπνιους.

Αυτό είναι ιδιαίτερα προβληματικό για άτομα με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Εάν το φαγητό δεν έχει χρόνο να περάσει από το στομάχι στα έντερα πριν τον ύπνο, οι ασθενείς με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση μπορεί να παρουσιάσουν καούρα και άλλα συμπτώματα, όπως βήχα.

Η κατανάλωση φαγητού ακριβώς πριν τον ύπνο μπορεί επίσης να προκαλέσει αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα. Έτσι, έχετε ενέργεια, ενώ θέλετε απλά να χαλαρώσετε και να βυθιστείτε στον ύπνο.

Το φαγητό αργά τη νύχτα μπορεί επίσης να επηρεάσει αρνητικά την παραγωγή της αυξητικής ορμόνης και μελατονίνης, δύο ορμονών που βοηθούν στον ποιοτικό ύπνο.

Πόση ώρα πριν τον ύπνο μπορείτε να τρώτε;
Το ακριβώς πότε πρέπει να σταματήσουμε να τρώμε πριν τον ύπνο διαφέρει από άτομο σε άτομο, καθώς η ταχύτητα του μεταβολισμού μας είναι διαφορετική.

Τούτου λεχθέντος, οι ειδικοί του ύπνου συνιστούν στο μέσο άτομο να σταματήσει να τρώει 2-3 ώρες προτού ξαπλώσει. Αυτό αφήνει στο πεπτικό σας σύστημα αρκετό χρόνο να διασπάσει το γεύμα σας προτού κοιμηθείτε.

Ποιες τροφές να επιλέξετε (και ποιες να αποφύγετε) πριν τον ύπνο
Όχι μόνο η ώρα που τρώτε το τελευταίο γεύμα της ημέρας έχει σημασία, αλλά και αυτό που τρώτε επηρεάζει επίσης τον ύπνο σας. Ενώ ορισμένα τρόφιμα και θρεπτικά συστατικά οδηγούν σε έναν ποιοτικό ύπνο, άλλες σαμποτάρουν τη διαδικασία.

Φιλικά προς τον ύπνο τρόφιμα: Ο στόχος σας στο δείπνο πρέπει να είναι το να τρώτε αρκετά ώστε να αισθάνεστε χορτάτοι, αλλά όχι «σκασμένοι». Προτιμήστε εύπεπτα λαχανικά, μια μικρή ποσότητα καλών λιπαρών (όπως μερικές φέτες αβοκάντο) και μια μικρή ποσότητα πρωτεΐνης υψηλής ποιότητας (όπως μια μερίδα ψητού ψαριού).

Δεδομένου ότι η σεροτονίνη (νευροδιαβιβαστής) προάγει τον ύπνο, καλό είναι να συμπεριλάβετε τροφές που ενισχύουν τη δράση της, όπως σύνθετους υδατάνθρακες, στο τελευταίο σας γεύμα.

Τρόφιμα που δεν είναι τόσο καλά για τον ύπνο: Για να αποφύγετε την άνοδο του σακχάρου στο αίμα σας αργά το βράδυ, φροντίστε να αποφύγετε τα τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη και απλούς υδατάνθρακες. Αυτό σημαίνει ότι πολλά συσκευασμένα σνακ, όπως τα κράκερ, τα κουλουράκια και τα μπισκότα, είναι εκτός λίστας.

Άλλα τρόφιμα που πρέπει να αποφεύγονται είναι οτιδήποτε μπορεί να συμβάλει στην καούρα ή παρόμοια συμπτώματα. Αποφύγετε τα όξινα, πικάντικα τρόφιμα, καθώς και τη σοκολάτα και τον καφέ αργά το βράδυ. Τα λιπαρά τρόφιμα μπορούν επίσης να συμβάλουν σε παρόμοια προβλήματα.

Κάτι άλλο που πρέπει να προσέχετε είναι το αλκοόλ, το οποίο καταστέλλει την απελευθέρωση μελατονίνης. Για να ελαχιστοποιηθεί η επίδραση του αλκοόλ στον

ύπνο σας όσο το δυνατόν περισσότερο, σταματήστε να καταναλώνετε αλκοόλ πέντε ώρες πριν τον ύπνο.

Πηγή: imommy.gr