

## ΚΑΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΝΑ ΚΟΙΜΑΣΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ



Ο ύπνος αποτελεί μια από τις μεγαλύτερες ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού και είναι μια περίπλοκη εμπειρία σώματος και ψυχής. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τον ύπνο είναι η ψυχολογική μας κατάσταση, η κατάσταση της υγείας μας αλλά και η διατροφή μας.

### *Τροφές που δυσχεραίνουν τον ύπνο μας*

Συγκεκριμένα συστατικά τροφών όπως η **καφεΐνη** (καφές, σοκολάτα, τσάι, κάποια αναψυκτικά τύπου κόλα) και η θεοφυλλίνη (μαύρο τσάι) φαίνεται να επηρεάζουν αρνητικά τον ύπνο. Ο περιορισμός της κατανάλωσης τροφίμων που περιέχουν καφεΐνη ή θεοφυλλίνη στο βραδινό γεύμα προτείνεται για καλύτερο ύπνο. Βέβαια πρέπει να σημειωθεί ότι η ευαισθησία στην καφεΐνη ποικίλλει από οργανισμό σε οργανισμό.

Το **αλκοόλ** αν και δρα σαν ηρεμιστικό στο νευρικό σύστημα, όταν καταναλώνεται το βράδυ έχει σαν αποτέλεσμα ύπνο κακής ποιότητας. Το αλκοόλ αυξάνει την έκκριση αδρεναλίνης και μπλοκάρει τη μεταφορά τρυπτοφάνης στον εγκέφαλο.

Τα **πικάντικα φαγητά** που περιέχουν πολλά καρυκεύματα και μπαχαρικά μπορούν να προκαλέσουν ξινίλες και καούρες στο στομάχι, καταστάσεις που επιδεινώνονται όταν ξαπλώνουμε. Επειδή το πεπτικό σύστημα επιβραδύνει τις λειτουργίες του κατά τη διάρκεια του ύπνου, η κατανάλωση ενός πικάντικου φαγητού μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα ύπνου.

Τέλος, η **κατανάλωση υγρών** όπως είναι το νερό, διάφοροι χυμοί και άλλα υγρά θα πρέπει να μειωθεί. Η μεγάλη κατανάλωση υγρών μπορεί να σας ξυπνήσει αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της νύχτας για να επισκεφτείτε την τουαλέτα σας. Ο ιδανικός χρόνος για να σταματήσετε την κατανάλωση υγρών είναι 90 λεπτά πριν ξαπλώσετε στο κρεβάτι σας.

### **Ο ρόλος της σεροτονίνης στον ύπνο**

Η σεροτονίνη είναι μια ουσία η οποία θεωρείται σημαντικός παράγοντας για την έλευση του ύπνου. Από τη στιγμή που η τρυπτοφάνη είναι πρόδρομος ουσία της σεροτονίνης θα πρέπει να ελέγξουμε αν οι τροφές που περιέχουν τρυπτοφάνη επηρεάζουν τον ύπνο μας. Αρκετές τροφές είναι καλές πηγές σε τρυπτοφάνη (γαλακτοκομικά προϊόντα, πουλερικά αλλά και μπανάνα και ξηροί καρποί) και ίσως φαινόταν λογικό αν θα προτείναμε την αύξηση της κατανάλωσης αυτών των τροφών. Όμως αυτά τα τρόφιμα είναι ταυτοχρόνως καλές πηγές και άλλων αμινοξέων (όπως η τυροσίνη) που είναι πρόδρομες ουσίες άλλων ορμονών (π.χ. αδρεναλίνη) που δυσχεραίνουν τον ύπνο. Με λίγα λόγια δεν μπορούμε να προτείνουμε την κατανάλωση τροφών πλούσιων σε τρυπτοφάνη στο βραδινό προκειμένου να βελτιώσουμε τον ύπνο.

Ένας παράγοντας ο οποίος επηρεάζει τα επίπεδα της σεροτονίνης είναι η πρόσληψη υδατανθράκων. Καταναλώνοντας τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες αυξάνονται τα επίπεδα της ινσουλίνης στο αίμα. Η αύξηση των επιπέδων της ινσουλίνης έχει σαν αποτέλεσμα τη αυξημένη μεταφορά αμινοξέων στον εγκέφαλο, συμπεριλαμβανόμενης και της τρυπτοφάνης. Αυξημένα επίπεδα τρυπτοφάνης στον εγκέφαλο οδηγούν σε αυξημένη παραγωγή σεροτονίνης και αυξημένες πιθανότητες για καλύτερο ύπνο.

**Μελέτες δείχνουν ότι ένα μικρό σνακ πλούσιο σε υδατάνθρακες όταν καταναλωθεί 1-2 ώρες πριν τον ύπνο έχει καλά αποτελέσματα στην ποιότητα του ύπνου.**

Ο τρόπος διατροφής μας και ο ύπνος μας συνδέονται στενά. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι δεν πρέπει να κάνουμε μεγάλα γεύματα πριν κοιμηθούμε και ότι υπάρχουν τροφές που επηρεάζουν την ποιότητα του ύπνου μας. Για να βελτιώσετε τον ύπνο σας πιείτε τον καφέ σας το πρωί, σταματήστε να καταναλώνετε αλκοόλ δυο ώρες πριν κοιμηθείτε, περιορίστε τη βραδινή κατανάλωση υγρών και αποφύγετε στο βραδινό σας τροφές που πιθανόν να σας ενοχλούν.

## Πρακτικές συμβουλές

Το βραδινό σας γεύμα μπορεί να περιέχει:

- ✓ υδατάνθρακες με χαμηλό προς μέτριο γλυκαιμικό δείκτη, όπως ψωμί ολικής άλεσης, μια ανάμεικτη πράσινη σαλάτα
- ✓ μια μικρή μερίδα «καλών» λιπαρών όπως ελαιόλαδο, αβοκάντο, ξηρούς καρπούς
- ✓ ένα ρόφημα βοτάνων όπως μέντας ή χαμομήλι
- ✓ φρέσκα, αποξηραμένα ή μαγειρεμένα φρούτα



Καλό θα ήταν το βραδινό γεύμα να γίνει 3-4 ώρες πριν κοιμηθείτε.

Αν μετά από το βραδινό σας αισθάνεστε πείνα μπορείτε 1-2 ώρα πριν κοιμηθείτε να καταναλώσετε:

- ✓ ένα ζεστό ποτήρι γάλα
- ✓ μια μερίδα φρούτου
- ✓ μια μικρή χούφτα καρπούς ωμούς ή ξηρούς