

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

To, co jesz w ciągu dnia ma wpływ na twój sen



Stres i brak czasu powodują, że 41 proc. Polaków minimum raz w tygodniu śpi krócej niż sześć godzin na dobę. Skutkiem tego jest zasypianie w pracy, czy np. w autobusach.

Z badań amerykańskich naukowców wynika, że osoby niewyspane spożywają nawet 549 kcal więcej w ciągu doby.

W ten sposób łatwo o błędne koło niedostatku snu i przybierania na wadze, które można zatrzymać dzięki zmianie nawyków żywieniowych. Już niewielkie modyfikacje naszej diety ułatwią zasypianie i zapewnią energię oraz dobre samopoczucie w ciągu dnia.

To, jakie produkty, kiedy i w jakich ilościach spożywamy w ciągu dnia, ma wpływ na szybkość zasypiania, jakość snu oraz stan organizmu po przebudzeniu - podkreśla Agnieszka Piskała Starszy Specjalista ds. Żywienia w Nestlé Polska S.A.

W trosce o spokojny i regenerujący sen należy zastosować trzy proste reguły. Należy spożywać pięć posiłków dziennie, pamiętając, by ich wielkość i wartość energetyczną dopasować do pory dnia, zgodnie z zasadą: „zjedz duże śniadanie, średni obiad i niewielką kolację”. Ostatni posiłek w ciągu dnia należy zjeść nie później niż 3 godziny przed snem, ponieważ żołądek zdąży go strawić, a w nocy zregeneruje się. Kolacja ma być lekko strawna (nie więcej niż 300 kcal).

Osoby, które mają problemy z zasypianiem powinny zwrócić szczególną uwagę na to, co jedzą wieczorem. Produkty spożywcze, które pomagają spokojnie zasnąć to: mleko, mięso drobiowe, banany. Osoby, które na ostatni, lekki posiłek przed snem wybierają owoce, z powodzeniem mogą sięgnąć po lekko strawnego banana. Zawiera łatwo przyswajalne węglowodany, które dają uczucie sytości i jednocześnie nie przeciążają żołądka. Dodatkowo banan wpływa na wydzielanie metioniny, hormonu, który sygnalizuje organizmowi - „pora iść spać”.

Jako napój idealna przed snem jest melisa - napar z tego zioła z dodatkiem łyżki miodu ma właściwości uspokajające i wyciszające. Także rumianek i lipa ma działanie rozgrzewające i relaksujące, co sprzyja wieczornemu wyciszeniu.

Przed pójściem spać powinniśmy unikać jedzenia potraw ciężko strawnych, smażonych i tłustych - jak kotlety, kaszanka lub kielbasa, tłuste mięso, szprotki w oleju, pizza i makarony z zawiesistymi serowymi sosami - mówi Agnieszka Piskała. O tej porze powinno się również zrezygnować z ostro doprawionych potraw. Czasem wypicie ostatniej kawy czy herbaty o godzinie 17:00 może sprawić, że

noc będzie bezsenna.

Należy też zwrócić uwagę na alkohole, których niewielka ilość może odprężyć po ciężkim dniu, jednak tylko pozornie ułatwia zasypianie. Po ich wypiciu organizm nie regeneruje się w nocy, a sen jest bardzo płytki. Dodatkowo powodują odwodnienie, co może spowodować - niekoniecznie związany z ich przedawkowaniem - ból głowy rano.

Zasady wieczornego jadłospisu są uniwersalne dla osób w każdym wieku. Maluchom zaleca się przede wszystkim spożywanie wieczorem rozgrzewających kaszek na bazie mleka. Dla dorosłych mogą to być owsianki, płatki z jogurtem, kasza jaglana z mlekiem i bananem. Osoby starsze mogą mieć jednak problem ze spożywaniem mleka, ponieważ wiele z nich nie trawi laktozy (cukru mlecznego), co dyskwalifikuje ten produkt jako smaczny i zdrowy posiłek przed snem. Dodatkowo mogą mieć również trudności z dokładnym gryzieniem i trawieniem surowych warzyw i owoców. Idealną propozycją dla nich będzie więc ryż z dodatkiem pieczonego jabłka i aromatycznego cynamonu czy potrawka drobiowa z warzywami - radzi Agnieszka Piskała.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/16555.html>



29-11-2024

[W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#)

Wskazał w rozmowie z PAP prof. Wiesław Jędrzejczak.



29-11-2024

[Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#)

Wynika z nowych badań.



29-11-2024

[W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#)

Wynika z nowych analiz opublikowanych w PLOS ONE.



29-11-2024

[Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#)

Podkreślali uczestniczący w konferencji poświęconej tej tematyce.



29-11-2024

[Program naprawczy dla NCBR](#)

Stwierdza Minister Wierczok dla PAP.



29-11-2024

[IChF PAN z grantem KE](#)

Utworzy ośrodek badań nad zastosowaniem nienaturalnych aminokwasów.



29-11-2024

[Słoneczny sposób na zamianę “banalnego” metanu](#)

Francuscy badacze opracowali katalizator.



29-11-2024

[Algorytm poeta?](#)

A\Zbadano, jak odbiorcy reagują na poezję autorstwa AI oraz człowieka

Informacje dnia: [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR](#) [IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60 latach światowa produkcja żywności stale rosła](#) [Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy](#) [Program naprawczy dla NCBR](#) [IChF PAN z grantem KE](#) [W Polsce żyje miasto ludzi uratowanych dzięki przeszczepom szpiku](#) [Popularny lek na tarczycę może mieć związek z zanikiem kości](#) [W ostatnich 60](#)

[latach światowa produkcja żywności stale rosła Sztuczna inteligencja niesie zagrożenia dla rynku pracy Program naprawczy dla NCBR IChF PAN z grantem KE](#)

Partnerzy