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

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

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 kiełbasa, 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.

Żródło: *www.pap.pl*

https://laboratoria.net/aktualnosci/16555.html

12-12-2025

Drzwi do realizacji technologicznych marzeń w Polsce

Chciałby je otworzyć Uznański-Wiśniewski

12-12-2025

Szczepionka przeciw półpaścowi znacząco obniża ryzyko demencji

Wynika z badań przeprowadzonych w Walii.

12-12-2025

Korzystanie z social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci

Publikuje czasopismo „Pediatrics Open Science”.

12-12-2025

Mieszanka trzech składników odżywczych łagodzi objawy autyzmu u myszy

Poinformowało czasopismo „PLOS Biology”.

12-12-2025

Kosmiczna latarnia w odległej małej galaktyce

Znamy dziś jego dokładny adres i możemy użyć go jako sondy.

12-12-2025

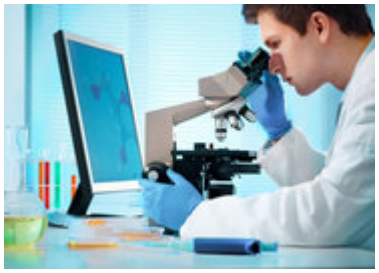
standardy kształcenia medyków mają uwzględnić medycynę pola walki

W w środę weszło w życie zarządzenie minister zdrowia.

12-12-2025

7 stycznia prezydent Nawrocki wręczy nominacje profesorskie

Poinformował rzecznik prezydenta Rafał Leśkiewicz



12-12-2025

Minister nauki do przedstawicieli akademii o ustawie PAN

Nic o was bez was.

Informacje dnia: Drzwi do realizacji technologicznych marzeń w Polsce Szczepionka przeciw półpaścowi znacząco obniża ryzyko demencji Korzystanie z social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci Mieszanka trzech składników odżywczych łagodzi objawy autyzmu u myszy Kosmiczna latarnia w odległej małej galaktyce standardy kształcenia medyków mają uwzględnić

medycynę pola walki Drzwi do realizacji technologicznych marzeń w Polsce Szczepionka przeciw półpaścowi znacząco obniża ryzyko demencji Korzystanie z social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci Mieszanka trzech składników odżywczych łagodzi objawy autyzmu u myszy Kosmiczna latarnia w odległej małej galaktyce standardy kształcenia medyków mają uwzględnić medycynę pola walki Drzwi do realizacji technologicznych marzeń w Polsce Szczepionka przeciw półpaścowi znacząco obniża ryzyko demencji Korzystanie z social mediów zakłóca koncentrację uwagi u dzieci Mieszanka trzech składników odżywczych łagodzi objawy autyzmu u myszy Kosmiczna latarnia w odległej małej galaktyce standardy kształcenia medyków mają uwzględnić medycynę pola walki

Partnerzy