Kubek ciepłego mleka na bezsenność

Produkty, które, najlepiej się spisują w walce z bezsennością, wspomagają wytwarzanie substancji chemicznych odpowiedzialnych za relaks organizmu, który z kolei ułatwia spokojny sen. W połączeniu z dużą liczbą ćwiczeń i choćby niewielkim zmniejszeniem stresu, mogą być przepustką do krainy słodkich snów.

ZALECANE PRODUKTY

Ciepłe mleko z miodem, indyk, ser, orzeszki ziemne i banany
Mięso indyka oraz inne wymienione wyżej produkty są bogate w tryptofan – aminokwas, który nasz organizm wykorzystuje do wytwarzania serotoniny, będącej swego rodzaju chemiczną kołysanką. Serotonina uspokaja mózg oraz rozprowadza po ciele komunikat „jest ci przyjemnie”. Kiedy robi się ciemno, mózg przekształca serotoninę w kolejny hormon, melatoninę, który reguluje sen. W Kanadzie przeprowadzono badania, podczas których osobom cierpiącym na chroniczną bezsenność podawano batoniki zawierające 250 mg tryptofanu (jest to ilość występująca na przykład w dwóch plasterkach sera) oraz węglowodany. Okazuje się, że okres bezsenny w nocy zmniejszył się o 50 proc. Powodem, dla którego polecamy dodanie miodu do ciepłego mleka – a także, dla którego batoniki w cytowanym powyżej kanadyjskim badaniu zawierały węglowodany – jest to, że szybko trawione węglowodany, takie jak miód, stymulują uwalnianie do krwiobiegu insuliny, a ta z kolei pozwala zwiększyć dostawę tryptofanu do mózgu. Starajmy się przed pójściem spać wypić szklankę ciepłego mleka z miodem (podgrzanie mleka może zwiększyć działanie tryptofanu), zjeść plaster indyczego mięsa na pełnoziarnistym chlebie, banana, garść orzechów, trochę gotowanej fasoli lub jeden, dwa plasterki sera.

Pełne ziarna
Owsianka, płatki pełnoziarniste, razowe pieczywo oraz węglowodany złożone zwiększają wytwarzanie serotoniny. Starajmy się, aby trzy dzienne porcje węglowodanów zawierały produkty pełnoziarniste (jedna porcja to na przykład miseczka pełnoziarnistych płatków śniadaniowych, kromka pełnoziarnistego chleba lub pół szklanki brązowego ryżu czy kaszy jęczmiennej). Niektórzy specjaliści polecają przed snem przekąskę z węglowodanów złożonych. Pozwala ona uniknąć nocnego spadku poziomu cukru we krwi, który u niektórych osób może zakłócać sen.

Napar z rumianku
Niekiedy wystarczy położyć się spać z absolutną pewnością, że się zaśnie. Naukowe dowody, że rumianek działa nasennie, są nikłe, lecz wiele osób uważa taką herbatkę za relaksującą; jeśli uważamy, że kubek ciepłego naparu z rumianku pomoże nam zasnąć, to pewnie tak się stanie. Starajmy się wypijać kubek przed zaśnięciem.

Czerwone mięso, skorupiaki, tofu, soczewica oraz inne produkty bogate w żelazo
Jeśli zespół niespokojnych nóg skazuje nas na bezsenność, bardzo możliwe, że cierpimy na anemię wywołaną niedoborem żelaza. Należy skonsultować się z lekarzem. Wybierajmy chude czerwone mięso, aby spożywać jak najmniej nasyconych tłuszczów, i jedzmy je raczej na obiad, ponieważ zawarte w nim białko może blokować działanie wywołującej sen serotoniny. Starajmy się przyjmować dziennie ok. 18 mg żelaza (kobiety do 60. roku życia), 13 mg (kobiety po 60. roku życia) oraz 15 mg (mężczyźni). Porcja (ok. 85 g) polędwicy wołowej zawiera go ok. 3 mg, 6 ostryg – 14 mg, szklanka warzyw strączkowych – 7 mg.
Dobra rada: Aby uzyskać więcej żelaza z produktów roślinnych zawierających słabiej wchłaniające się żelazo niehemowe, spożywajmy je z produktami bogatymi w żelazo hemowe (np. mięso) lub w witaminę C, która także wzmaga wchłanianie

niehemowego żelaza.

SUPLEMENTY DIETY

Preparaty multiwitaminowo-mikrolementowe z żelazem i witaminą B
Te składniki odżywcze mogą poprawić sen, zwłaszcza gdy zakłócenia są spowodowane ich niedoborem. Niewystarczająca ilość żelaza lub folianów (witamin z grupy B) może wywoływać zespół niespokojnych nóg. Niektóre witaminy z grupy B są ważne dla funkcjonowania mózgu i pomagają regulować zarówno nastrój, jak i sen. Na przykład B6 i B3 (niacyna) biorą bezpośredni udział w produkcji serotoniny. Nie należy spożywać większej ilości żelaza niż dzienna porcja w multiwitaminie, chyba że pod nadzorem lekarza; zbyt duże dawki mogą być szkodliwe. Jeśli multiwitamina działa na nas pobudzająco, zażywajmy ją na początku dnia.
DAWKOWANIE: jedna pastylka dziennie.

Magnez
Ten pierwiastek śladowy bierze udział w produkcji serotoniny, zaś niedobór magnezu może powodować zespół niespokojnych nóg. Glicyniany i jabłczany magnezu mogą powodować biegunkę, choć w mniejszym stopniu niż cytryniany i wodorotlenki.
DAWKOWANIE: 100–300 mg przed snem.

TEGO NIE JADAMY

Alkohol
Choć ma działanie usypiające, po kilku godzinach zapewne się obudzimy – gdy większa część alkoholu zostanie przetworzona i straci swoje usypiające właściwości. Alkohol może pogłębiać objawy zespołu bezdechu sennego.

Kofeina
Jest ostatnią rzeczą, którą w nocy chcielibyśmy mieć w swoim organizmie. Osoby bardzo na nią wrażliwe powinny całkiem z niej zrezygnować. Pewne badania wykazały, że wystarczy przyjąć

rano 200 mg – tyle, co w dwóch filiżankach kawy, aby w nocy mieć problemy ze snem. Herbata, cola i czekolada także zawierają kofeinę.

Tłuste kolacje

Mogą one wywołać niestrawność i zgagę, które zakłócają sen.

Fot. Shutterstock