



3.04.2018 r.

Smaczny i zdrowy sen. Jak wspomóc go odpowiednią dietą?

Dobry sen ma niebagatelny wpływ na nasze samopoczucie. Podczas odpowiednio długiego i głębokiego snu następuje regeneracja całego organizmu, ale przede wszystkim mózgu. Niestety, we współczesnym świecie coraz więcej miejsca w życiu wypełnia praca i obowiązki, co powoduje nagromadzenie stresu oraz uciążliwe niedobory snu. Odbija się to znacznie na zdrowiu i komforcie psychicznym oraz fizycznym. Odpowiednia dawka snu jest niezbędna dla pełnej regeneracji po pracowitym dniu. Aby przywrócić jego prawidłowy cykl warto wzbogacić dietę o odpowiednie produkty, które ułatwią proces zasypiania i nie obciążą żołądka przed zaśnięciem. Poradami na dietę na dobry sen dzieli się Katarzyna Zadka – dietetyk, ekspert programu „Żyj smacznie i zdrowo”.

Recepta na bezsenność? Lekka kolacja!

Na to jak będzie nam się spało bardzo istotny wpływ ma to, co zjemy na kolację. Nie powinna to być wystawna uczta, która powoduje ociężałość i trudności z zaśnięciem. Warto zadbać o to, żeby ostatni posiłek przed snem był lekki i zjedzony nie później niż dwie-trzy godziny przed pójściem do łóżka. Dzięki temu odpocznie nie tylko mózg, ale cały układ pokarmowy. Należy unikać potraw smażonych, tłustych, wzdymających, ciężkostrawnych i bardzo słodkich. Na kolację świetnie sprawdzi się brązowy ryż, makarony z pełnoziarnistej mąki, kasze i pieczywo ciemne połączone z warzywami i chudym mięsem, białym serem lub jajkiem. - *Wieczorny posiłek nie powinien zawierać dużych ilości tyraminy, która wpływa na pobudzenie wydzielania adrenaliny - hormonu stresu lub ucieczki. Adrenalina powoduje m.in. wzrost ciśnienia krwi, przyspieszenie akcji serca, co nie sprzyja wypoczynaniu. Duże ilości tyraminy można znaleźć w żółtych serach, czekoladzie, przejrzałych bananach, marynowanych, wędzonych i solonych rybach, sosie sojowym.* - podpowiada Katarzyna Zadka, dietetyk.

Kubek kojącej nerwy melisy w wygodnym fotelu

Oprócz jedzenia wpływ na układ nerwowy w trakcie snu mają również spożywane napoje. Działanie kofeiny zawartej w kawie utrzymuje się przez ok. 6 godzin, dlatego spożyta wieczorem może u części osób powodować bezsenność lub problemy z zasypianiem. Jest to sprawa indywidualna, ale przed snem lepiej nie sięgać po napoje gazowane czy energetyzujące, mocną kawę, mocną herbatę i inne napoje zawierające kofeinę. Warto natomiast poświęcić chwilę na wyciszenie i relaks przy ziołowym naparze. – *Wypicie przed snem filiżanki napoju z dodatkiem mięty, rumianku, lawendy lub melisy zadziała uspokajająco i wyciszająco, a ponadto złagodzi stany napięcia i nerwic. W senny nastrój wprowadzić może również szklanka ciepłego mleka, która rozgrzewa ciało i powoduje wydzielanie w mózgu serotoniny – hormonu szczęścia sprzyjającego odpoczynkowi. Dzięki niemu łatwiej jest poczuć się zrelaksowanym i sennym.* – wyjaśnia Katarzyna Zadka, dietetyk.



3.04.2018 r.

Bomba witamin przed snem

Źródłem problemów z bezsennością często jest niedobór witamin z grupy B, szczególnie B12. Jej niedobór zaburza wydzielanie melatoniny sprzyjającej zdrowemu snowi. Znajdziemy ją w produktach zwierzęcych takich jak mięso czy jaja. Natomiast inna witamina z grupy B – B6 wraz z tryptofanem jest konieczna, bo sprzyja wydzielaniu serotoniny. Jej źródłem jest mięso, papryka, marchew, szpinak, mleko i jaja. Brak magnezu może także wpływać niekorzystnie na układ nerwowy, a tym samym na jakość snu. Jego niedostatek można uzupełnić zjadając kaszę gryczaną, produkty zbożowe, orzechy laskowe, migdały. – *Sojusznikiem w zaśnięciu jest również tryptofan, będący jednym z aminokwasów korzystnie działających na system nerwowy. Pobudza on wydzielanie odpowiednich hormonów, które pomagają w wieczornym odprężeniu i reguluje dobowy cykl snu i czuwania. Dobrym jego źródłem jest biały ser, chude mięso, indyk, suszone daktyle, orzeszki ziemne i figi. Tryptofan jest zdecydowanie łatwiej przyswajany przez organizm, gdy w posiłku znajdują się także węglowodany.* – zachęca Katarzyna Zadka, dietetyk.

„Żyj smacznie i zdrowo” to program edukacyjny marki WINIARY, prowadzony w polskich gimnazjach i szkołach podstawowych. Misją programu „Żyj smacznie i zdrowo” jest przekazanie uczniom wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania oraz zachęcenie ich do wspólnego spożywania posiłków i podejmowania pierwszych samodzielnych prób gotowania. W ramach projektu promuje się wśród młodzieży postawę proekologiczną, a także ideę niemarnowania żywności.

Do tej pory, w siedmiu edycjach „Żyj smacznie i zdrowo” wzięło udział blisko 80% szkół gimnazjalnych z całej Polski, a w lekcjach uczestniczyło ok 800 000 uczniów. Program marki WINIARY jest częścią strategii firmy Nestlé, w ramach której firma zobowiązuje się produkować wysokiej jakości produkty, będąc jednocześnie wiarygodnym partnerem w żywieniu i dbałości o zdrowie Konsumentów.

Patroni honorowi: Minister Edukacji Narodowej, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Rzecznik Praw Dziecka, Polskie Towarzystwo Nauk Żywnościowych, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Instytut Żywności i Żywienia.

Kontakt dla mediów:

Adela Parchimowicz

a.parchimowicz@synertime.pl

tel.: 664 904 605