

Tyhle potraviny si nikdy nesmíte dát před spaním. Pokud to uděláte, zle na to doplatíte

aazdravi.cz/tyhle-potraviny-si-nikdy-nesmite-dat-pred-spanim-pokud-to-udelate-zle-na-to-doplatite

Všechny příspěvky autora Kristýna Lorencová

4. 3. 2023



Často slyšíme, že konzumace jídla pozdě večer vede k ukládání tuku a přibírání na váze. Toto tvrzení však nemá oporu v realitě. Živiny, které z potravy získáme, nevnímají, jestli je právě ráno nebo večer, a budou metabolizovány stejným způsobem bez ohledu na čas konzumace.

Přibírání na váze závisí na vytvoření kalorického přebytku, kdy přijímáme více energie, než naše tělo spotřebuje během dne. Pokud však naplánujeme večeři tak, aby se do tohoto energetického bilance vešla, nemusíme se obávat přibírání na váze. Přesto jsou potraviny, kterým je lepší se ve večerních hodinách vyhnout.

Alkohol

Mnoho lidí věří, že si před spaním mohou dopřát sklenici vína nebo pivo, aby snáze usnuli. Bohužel je to naopak. Nadměrný příjem alkoholu má na náš spánek spíše negativní dopad. Podle výsledků analýzy mnoha studií zaměřených na vliv alkoholu na kvalitu spánku alkohol spánek nezlepšuje, naopak může vést k neklidnému spánku s častým buzením.

Kofein

Čokoláda obsahuje kofein. Ten se nachází v kakaových bobech použitých k výrobě kakaa. Stejně tak kofein lze najít i v kávě, která je pro mnoho lidí povinnou součástí ranního rituálu a dodává jim potřebnou energii na celý den. Kofein působí jako stimulant, který zlepšuje duševní výkonnost, snižuje únavu a urychluje metabolismus. Z toho vyplývá, že dopřát si čokoládu před spaním není nejlepší nápad.



Foto: Shutterstock

Ostré jídlo

Trávení se v průběhu spánku zpomaluje. Proto tělo potřebuje vyvinout zvláštní úsilí k trávení kořeněných jídel, což je během spánku ještě obtížnější. Noc je pro tělo klíčová pro odpočinek a regeneraci, takže konzumace pikantního jídla hodinu před spaním může narušit kvalitu spánku. Dalším způsobem, jak kořeněné potraviny ovlivňují spánek, je zvýšení základní tělesné teploty, které před spaním také není žádoucí.

Voda

Je obecně nedoporučeno pít vodu před spaním, především kvůli neustálým návštěvám toalety v noci. Během spánku se trávení zpomaluje, a pití tekutin před spaním může vést k naplnění močového měchýře a probuzení. To může přerušit váš spánek a omezit regeneraci organismu.

Foto: Shutterstock

Nenechte si ujít