

# μάχη των ΚΥΤΤΑΡΩΝ Θ. Ανυποχώρος: 6+1 συνήθειες που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά τον ύπνο

Media: TA NEA

Page: 51-52

Published at: 15-12-2022

Author: Surface: 299.29 cm<sup>2</sup> Circulation: 10340

Subjects:



**ΜΑΧΗ ΤΩΝ ΚΥΤΤΑΡΩΝ** Θ. Δημόπουλος: 6+1 συνήθειες που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά τον ύπνο **ΣΕΛ. 52**

## 6+1 συνήθειες που επηρεάζουν θετικά ή αρνητικά τον ύπνο

**Α**ν μπορούσατε να επιλέξετε τροφές που μπορεί να σας βοηθήσουν να κοιμηθείτε όσο το δυνατόν καλύτερα, θα το κάνατε; Και αν γνωρίζατε ποιες τροφές ή άλλες συνήθειες μπορεί να εμποδίσουν τον ξεκούραστο ύπνο σας, θα τις αποφεύγατε; Παρατίθενται εδώ κάποιες:

**1 Καλοί υδατάνθρακες.** Τροφές πλούσιες σε καλούς υδατάνθρακες μπορεί να συμβάλουν στον ποιοτικό ύπνο. Έτσι, μερικά καλά σνακ αργά το βράδυ μπορεί να περιλαμβάνουν δημητριακά και γάλα, γιαούρτι, ψωμί και τυρί ή φρούτα.

**2 Ένα μικρό σνακ πριν από τον ύπνο.** Εάν έχετε αϋπνία, λίγο φαγητό στο στομάχι σας μπορεί να σας βοηθήσει να κοιμηθείτε. Η κατανάλωση γάλακτος μπορεί επίσης να βοηθήσει. Κρατήστε όμως το σνακ μικρό. Ένα βαρύ γεύμα θα επιβαρύνει το

πεπτικό σας σύστημα, με αποτέλεσμα να νιώθετε άβολα και να μην μπορείτε να κοιμηθείτε.



**3 Περιορίστε τις τροφές με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά.** Ερευνες δείχνουν ότι οι

άνθρωποι που τρώνε συχνά τέτοια τρόφιμα παχαίνουν, ενώ οι κύκλοι του ύπνου τους τείνουν να διαταράσσονται.

**4 Προσοχή στην κρυμμένη καφεΐνη.** Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι μια βραδινή κούπα καφέ μπορεί να διαταράσσει τον ύπνο σας. Αλλά μην ξεχνάτε τις λιγότερο προφανείς πηγές καφεΐνης, όπως η σοκολάτα, η κόλα και το τσάι. Για καλύτερο ύπνο, αφαιρέστε κάθε καφεΐνη από τη διατροφή σας 4 ως 6 ώρες πριν από τον ύπνο.

**5 Αλκοόλ.** Λίγο αλκοόλ μπορεί να σας βοηθήσει να αποκοιμηθείτε γρηγορότερα, αλλά με μεγάλες ποσότητες μπορεί να μην κοιμάστε καλά, να ξυπνάτε συχνά και να έχετε πονοκεφάλους, νυχτερινές εφιδρώσεις και εφιάλτες.

**6 Διακόψτε εγκαίρως τα υγρά.** Το να παραμένετε ενυδατωμένοι όλη την ημέρα είναι σημαντικό για το σώμα σας, αλλά διακόψτε τα εγκαίρως, τουλάχιστον 2 ώρες πριν από τον ύπνο. Δεν είναι καλό για τη συνέχεια του ύπνου σας να χρειάζεται να σηκώνεστε συνεχώς για να πάτε στην τουαλέτα.

**7 Μην καπνίζετε για να χαλαρώσετε το βράδυ.** Ακόμα κι αν είναι ένας από τους αγαπημένους σας τρόπους για να χαλαρώσετε, το κάπνισμα δεν είναι καλή ιδέα γενικότερα. Η νικοτίνη είναι διεγερτική, με αποτελέσματα παρόμοια με την καφεΐνη. Αποφύγετε το κάπνισμα συνολικά, αλλά σίγουρα πριν από τον ύπνο ή αν ξυπνάτε στη διάρκεια της νύχτας.

Ο Θάνος Δημόπουλος είναι καθηγητής Θεραπευτικής Αιματολογίας - Ογκολογίας, πρύτανης του ΕΚΠΑ