

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Dicas de Mulher	Data: 19/06/2015
Colunas/Editoria: Dicas de saúde	Pag(s):

 dicas de mulher

DICAS DE MULHER > DICAS DE SAÚDE

O que comer antes de dormir: as melhores e as piores opções

Para garantir uma boa noite de sono é preciso ter atenção ao que é ingerido antes de dormir, veja o que escolher ou evitar nesse período do dia



Foto: Getty Images

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Dicas de Mulher	Data: 19/06/2015
Colunas/Editoria: Dicas de saúde	Pag(s):

A alimentação está ligada à vários fatores da vida, sejam físicos ou emocionais. E não seria diferente com a qualidade do sono. Mesmo dormindo, o corpo continua seu metabolismo e depende do que é ingerido para poder completar o seu processo de descanso de maneira adequada. E a qualidade do sono, por sua vez, está relacionada a todo nosso funcionamento durante o dia, à disposição, à concentração e mesmo ao aspecto emocional.

A nutricionista funcional da Clínica Helena Costa no Rio de Janeiro, Thaianna Velasco, confirma a influência da alimentação na qualidade do sono: “Ela pode refletir positivamente, ajudando numa boa noite de sono ou negativamente, causando uma noite de sono agitada, não reparadora ou até mesmo **insônia**”.

O que é ingerido influencia o funcionamento do organismo durante todo o dia. Mas quando vai chegando a hora de dormir é recomendado um cuidado a mais na alimentação, pensando já na hora do descanso.

É importante observar que há uma diferença entre o jantar – que é considerado como a refeição feita horas antes de dormir – e o que pode ser chamado de ceia, aquele lanche que você pode sentir necessidade pouco antes de dormir. Para esse caso, confira as dicas do que deve ser evitado ou preferido para que sua noite de sono seja perfeita.

Os 7 melhores alimentos para comer na ceia



Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Dicas de Mulher	Data: 19/06/2015
Colunas/Editoria: Dicas de saúde	Pag(s):

Para antes de dormir, os alimentos mais indicados são os de fácil digestão. De modo geral, a substância que mais pode ajudar o sono é um aminoácido chamado Triptofano, que está diretamente ligado à produção da Serotonina, substância relacionada ao bem estar e ao processo do sono.

Também são recomendados carboidratos de baixo índice glicêmico, alimentos ricos em fibras e tudo em pequena quantidade. A mestre em nutrição humana Roberta Santiago de Brito, indica algumas boas opções para matar a fome e ainda contribuir para um descanso de qualidade:

1. **Sementes de abóbora, oleaginosas e derivados do leite:** são fontes de Triptofano, o aminoácido precursor da Serotonina, o hormônio do bem estar.
2. **Banana:** além de conter Triptofano, também é fonte de Melatonina, conhecida como o hormônio do sono.
3. **Abacate:** fonte de Ômega 9 e do antioxidante GSH. Ambos auxiliam na modulação hormonal e em um sono de melhor qualidade.
4. **Leite morno com mel:** o leite contém Triptofano e o mel é um carboidrato leve, sendo uma ótima opção para um lanche pequeno e que pode ajudar em uma noite de sono mais agradável.
5. **Vegetais como folhas e batata doce e cereais como aveia e linhaça:** são carboidratos de baixo índice glicêmico e ricos em fibras.
6. **Carnes:** se for comer carnes, dê preferência ao frango ou ao peixe, que são proteínas de mais fácil digestão, mas seu consumo deve ser moderado e em pequena quantidade.
7. **Chás calmantes:** camomila, maracujá, hortelã. Às vezes podem até matar aquela fome do fim de noite sozinhos.

De acordo com a nutricionista Thaianna Velasco, esses tipos de alimentos têm menor probabilidade de causar indigestão e desconforto abdominal. Além de não aumentarem demasiadamente a glicemia, que pode influenciar tanto num sono de má qualidade, quanto na produção do hormônio GH, que tem seu pico de produção na fase de sono profundo.

Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Dicas de Mulher	Data: 19/06/2015
Colunas/Editoria: Dicas de saúde	Pag(s):

Vilões do sono: alimentos e hábitos para evitar à noite



Foto: Getty Images

Do mesmo modo que certos alimentos podem ajudar em uma noite de sono tranquila, outros podem, ao contrário, atrapalhar seu descanso, prejudicando o funcionamento metabólico durante o sono.

Em primeiro lugar não é indicado comer grandes porções, além de evitar alimentos de difícil digestão e muito gordurosos como carne vermelha, bacon e queijos gordos, que podem causar indigestão e desconforto abdominal.

“Carboidratos refinados e de alto índice glicêmico também são contraindicados, como **açúcar**, pão branco, macarrão, batata inglesa e suco de frutas, pois aumentam a glicose sanguínea rapidamente, fazendo com que a produção de insulina aumente drasticamente, influenciando assim, a qualidade do sono e a produção do hormônio GH, relacionado ao crescimento.” Explica Thaianna Velasco.

Para garantir uma boa noite de sono, evite os seguintes alimentos antes de dormir:

- **Excesso de açúcares (doces, pães, bolos e massas em geral):** aumentam estresse oxidativo e mediadores inflamatórios, levando a desequilíbrios hormonais e desordens do sono.
- **Biscoitos industrializados:** Roberta Santiago explica que “a combinação de açúcar simples, corantes e aditivos químicos levam ao aumento de citocinas pró-inflamatórias, estando este aumento relacionado à enxaqueca e à insônia”.



Cliente: Clínica Helena Costa – Thaianna Velasco	
Veículo: Dicas de Mulher	Data: 19/06/2015
Colunas/Editoria: Dicas de saúde	Pag(s):

- **Alimentos apimentados e pimentas em geral:** possuem Capsaicina (de ação **termogênica**), podendo interferir no ciclo do sono.
- **Estimulantes (café, mate, chá verde, bebidas alcoólicas e refrigerantes):** essas bebidas fazem com que você fique mais alerta, acelerando o metabolismo, e aumentam o Cortisol, um hormônio que interfere na produção de Serotonina.

Se você tem algum distúrbio de sono ou insônia, converse com um médico ou um nutricionista. Sua alimentação pode melhorar sua qualidade de vida mais do que você imagina.

<http://www.dicasdemulher.com.br/o-que-comer-antes-de-dormir/>