



DoutorNature



ALIMENTOS DES TRUIDORES DO SONO



Made with  using **trakto**

e-Book Arquivo Digital

ALIMENTOS DESTRUIDORES DO SONO

Copyright @ 2019 Por Doutor Nature. Publicado por doutornature.com

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser utilizada, reproduzida, copiada, transcrita ou mesmo transmitida por meios eletrônicos ou quaisquer outros meios existentes sem autorização por escrito dos editores.

Por mais benéfica e efetiva que seja esta solução o leitor deve estar ciente que essa solução é uma sugestão. Nem o autor e nem o doutornature.com garantem qualquer resultado quanto aos resultados ou efeitos relacionados nesta obra.

O autor tem trabalhado em todos os sentidos para ser o mais preciso e completo possível na criação deste livro, contudo, devido à rápida evolução do assunto não há garantia que o conteúdo do livro seja preciso. Mais pesquisas podem ser feitas sobre o presente tema que poderiam tanto modificar as evidências apresentadas quanto invalidar alguns tópicos apresentados. Normalmente, é melhor verificar em revistas científicas ou com um médico especialista para todos os detalhes adicionais que podem surgir mais recentemente!

Embora todas as tentativas tenham sido feitas para verificar cada trecho de informação fornecida nesta publicação, o autor não se responsabiliza por eventuais erros, omissões ou interpretações contrárias ao assunto presentes neste livro. Alguns estudos que foram avaliados e apresentados neste manual são aqueles que ainda estão em elaboração. Informações adicionais podem ser necessárias no futuro.

Todas as orientações e os conselhos apresentados aqui não são substitutos para aconselhamento médico. Fale com seu médico sobre qualquer tratamento que possa decidir seguir. Esse é o caso se estiver usando medicamentos, se estiver grávida ou se possuir alergias.

Você concorda em usar algumas ou todas as informações fornecidas por esse eBook por seu próprio risco. O autor não será responsável por qualquer prejuízo que possa ocorrer seguindo as orientações dadas nesse livro.

Se estiver tomando medicamento ou se tiver dúvidas após os conselhos dados nesse eBook, consulte o seu médico para receber ajuda o mais rápido possível. Isso é mais crítico se você é alérgico a qualquer um dos ingredientes recomendados neste guia.

Todos os Direitos Reservados por Doutor Nature
Atendimento: suporte@doutornature.com

ALIMENTOS DESTRUIDORES DO SONO

Um estudo publicado no jornal *Obesity* acompanhou 12 homens saudáveis para aprender mais sobre como padrões de sono e apetite se relacionam¹. Eles descobriram que nosso ritmo cardíaco nos leva a ter mais apetite por volta das 8 da noite, antes de irmos dormir. Paradoxalmente, temos menos apetite pela manhã, apesar do jejum de cerca de 8 horas enquanto dormimos.

Esse pico de apetite é o que muitas vezes leva a fartos jantares e lanches noturnos. O estudo descobriu ainda que, durante estas horas tardias, nós particularmente desejamos alimentos doces, salgados e ricos em amido em porções excepcionalmente grandes.

Infelizmente, as grandes refeições noturnas que desejamos e os alimentos que selecionamos podem estar afetando nosso sono.

Muitos alimentos saudáveis podem atrapalhar seu sono à noite, por vários motivos, incluindo:

- Proporcionam um impulso energético através da cafeína ou açúcar.
- Efeitos diurético, que leva você acordar para ir ao banheiro.
- Desconforto digestivo, que mantém o estômago roncando e desconfortável.

Embora os seguintes alimentos não sejam normalmente um

¹ Scheer, Frank A J L, Christopher J Morris, and Steven A Shea. "The Internal Circadian Clock Increases Hunger And Appetite In The Evening Independent Of Food Intake And Other Behaviors." *Obesity* (Silver Spring, Md.) 21.3 (2013): 421-423. MEDLINE Complete. Web. 12 maio, 2018.

problema quando consumidos mais cedo durante o dia, se você estiver lutando para adormecer, convém reconsiderá-los na hora do jantar.

Vamos dar uma olhada.

CARNE PROCESSADA

Carnes defumadas, curadas e processadas são todas ricas em tiramina, um aminoácido que estimula o cérebro a liberar norepinefrina. A noradrenalina está ligada ao nosso reflexo de "luta ou fuga" e é um estimulante cerebral.

Como resultado, comer alimentos ricos em tiramina pode levar a uma noite de sono agitada.

A tiramina também tem sido associada a dores de cabeça e enxaquecas, duas condições que podem tornar o sono desconfortável.

Calabresa, bacon, presunto e outras carnes preservadas são bons exemplos do que você deve evitar. Também evite alimentos envelhecidos e fermentados, como queijos envelhecidos (cheddar, brie, queijos azuis, queijo parmesão) e chucrute.

A tiramina também está presente no molho de soja, no abacate, tomate, framboesa e algumas outras frutas e vegetais - berinjela, picles, azeitonas e espinafre.

Algumas pessoas são mais sensíveis à tiramina do que outras. No entanto, vale a pena evitar esses alimentos após as 17:00. para ver se isso ajudará sua condição.

PEPINOS

Aipo, pepino, melancia, rabanete ... todos são saudáveis e devem ser uma parte regular da sua dieta.

No entanto, todos eles têm uma coisa em comum que você pode querer considerar antes de dormir.

Estas frutas e legumes são em grande parte plantas à base de água.

Em outras palavras, todos eles podem ser considerados diuréticos suaves.

Ou seja, se você ainda não descobriu, eles vão fazer você fazer xixi.

Acordar no meio da noite para usar o banheiro é algo que acontece até mesmo com os mais sonolentos dorminhocos. Para aqueles de nós que lutam para adormecer, ser acordado pela sua bexiga depois que você finalmente ganhou a batalha suada pelo sono é ainda mais frustrante.

Evite alimentos carregados de água e não beba muita água antes de ir para a cama.

DOCES

É fácil querer um docinho depois da janta. Mas entregar-se a balas, biscoitos e outros doces antes de ir para a cama pode lhe dar um zumbido de açúcar que você não quer!

Afaste-se das barras de chocolate excessivamente processadas e carregadas de açúcar. Tente se contentar com uma sobremesa de frutas em vez disso. Ou se o desejo de chocolate não acabar, tente

aderir ao chocolate escuro (mais cafeína, infelizmente, mas melhor para você no geral) e coma horas antes de ir dormir.

PIZZA COM QUEIJO

Nós todos já passamos por isso. Você come uma deliciosa pizza de queijo para o jantar. Por alguns minutos, você está satisfeito com sua indulgência.

Mas então seu estômago começa a discordar.

Alimentos carregados de queijo, bem como alimentos fritos, são difíceis de digerir. Entre o inchaço, dores de gás e soluços, seu sistema digestivo pode mantê-lo acordado a noite toda.

Um estômago falante é como um vizinho barulhento que você não pode se livrar ou chamar a polícia. Você está preso a noite toda.

Seja gentil com você mesmo. Não coma alimentos fritos / com queijo / gordurosos antes de ir para a cama. Seu estômago e seu ciclo REM² vão agradecer.

COMIDAS APIMENTADAS

Uma palavra: azia.

É aquela dor ardente e opressiva no peito que, infelizmente, fica ainda pior quando você se deita para tentar dormir um pouco.

Azia ocasional é uma queixa quase universal, e geralmente não é grave (se você tem azia mais de duas vezes por semana, eu sugiro

² O sono R.E.M., ou Rapid Eye Movement ("movimento rápido dos olhos"), é a fase do sono na qual ocorrem os sonhos mais vívidos. Durante esta fase, os olhos movem-se rapidamente e a atividade cerebral é similar àquela que se passa nas horas em que se está acordado

que você consulte um médico). No entanto, quando acontece, pode tornar a sua dose noturna de sono realmente difícil.

É causada por um desequilíbrio do ácido do estômago. Pesquisas recentes mostraram que ter muito pouco ácido estomacal pode causar azia tão facilmente quanto ter muito, devido ao esfíncter esofágico inferior não conseguir receber o sinal para fechar (isso é um relato para outro dia, já que este cenário de escassez de ácido desempenha um papel maior papel na azia crônica e requer uma visão mais profunda).

Nós não estamos falando de azia crônica aqui. Estamos mais focados nas dores no peito e nas noites sem dormir que você teve depois de comer comida mexicana.

Sim, a causa mais comum de azia ocasional é a dieta, resultante da ingestão de alimentos apimentados ou ácidos que seu estômago não consegue digerir corretamente.

Se você gosta de uma refeição picante, tente comer no almoço. Pegue mais leve no jantar e terá uma melhor noite de sono.

BRÓCOLIS

O brócolis é cheio de nutrientes que seu corpo precisa. No entanto, também é cheio de fibra. Comer muita fibra antes de ir para a cama cria uma carga de trabalho extra para o tubo digestivo do seu corpo, que pode fazer você ficar se batendo na cama.

Brócolis, juntamente com couve-flor e couve de Bruxelas, também tende para nos tornar inchados e cheios de gases. Isso leva a dores de estômago, o que não é divertido para ninguém.

Tente obter a maior parte de sua fibra diária no café da manhã ou no almoço, do que deixar para a hora do jantar. Dessa forma, seu corpo terá tempo de quebrá-la.

ÁLCOOL

Este pode parecer estranho. O álcool deixa a maioria de nós com sono se consumirmos demais - então por que há um problema em beber antes de dormir?

Uma saideira, reconhecidamente, não é um problema. Não há problema em tomar uma cerveja ou um coquetel no jantar ou antes de dormir. Um copo de vinho tinto é ainda melhor e pode oferecer inclusive alguns benefícios para a saúde.

No entanto, consumir muito álcool pode atrapalhar seu sono. Isso leva a fluxo de ar restrito, o que piora o ronco. Também é diurético, pois seu corpo desvia suas reservas de água para ajudar a expulsar o que é essencialmente um veneno. Isso significa que você vai acordar para ir ao banheiro com mais frequência.

Uma revisão feita por pesquisadores do Centro de Distúrbios do Sono do Hospital Henry Ford analisou a relação entre sono e uso de álcool.

Eles descobriram que, embora o álcool possa ajudar as pessoas a adormecer mais rápido no início, há uma chance maior de interromper o sono na segunda metade da noite. À medida que o álcool vai desaparecendo, em outras palavras, as pessoas acordam ou têm distúrbios durante o sono.

O álcool também diminui a ocorrência do sono REM. Então, embora você possa estar desmaiado, você não está recebendo o

descanso verdadeiro e restaurador que o sono REM profundo traz.

A solução? Tente manter o consumo moderado de álcool, uma ou duas bebidas por noite. Também ajuda tomar essas bebidas cerca de três horas antes de adormecer.

BÔNUS: SUPLEMENTOS QUE MATAM O SONO

Somos grandes fãs de suplementos naturais. Quando tomados corretamente, eles podem ter efeitos incrivelmente positivos no corpo, servir como alternativas aos medicamentos tradicionais e, às vezes, perigosos, além de fornecer nutrientes que, de outra forma, poderíamos não ter.

No entanto, dois dos nossos suplementos favoritos e mais recomendados devem ser tomados de manhã, pois podem afetar dormir de outra forma.

Por exemplo, a vitamina D é um nutriente vital e a deficiência é comum. No entanto, um estudo de 2013 de Israel revelou que suplementos de vitamina D podem suprimir a produção de melatonina. A melatonina é um hormônio liberado no cérebro que nos permite adormecer.

A vitamina D e a melatonina são igualmente importantes para o seu ritmo circadiano e padrão de sono. No entanto, eles trabalham em turnos opostos, acionados pelo sol.

A vitamina D é naturalmente desencadeada pela luz solar. Então, quando seu corpo recebe um aumento de vitamina D, associa-o à luz e ao dia e suprime a produção de melatonina. Da mesma forma, a produção de melatonina é desencadeada no escuro, sinalizando para o seu corpo para ficar com sono e descansar um pouco.

Pouca vitamina D pode causar problemas de sono e fazer você se sentir cansado durante o dia, já que seu corpo não tem a energia e o impulso diurno de que necessita. No entanto, tomar vitamina D antes de dormir pode sinalizar para o seu cérebro que é hora de acordar e se sentir alerta!

A solução? Tome suplementos de vitamina D pela manhã, quando seu corpo sabe que está claro e vai querer produzir mais energia. Então deixe a melatonina entrar naturalmente quando o sol se põe. E, como bônus adicional, tente ficar longe de iluminação artificial brilhante (incluindo TVs, tablets e celulares) quando estiver tentando adormecer.

Você também deve ter cuidado quando tomar vitamina B. Usada para a produção de energia, a vitamina B é um ótimo suplemento diário para manter você ativo e alerta durante o dia. No entanto, essa mesma estimulação pode agir contra você quando você tenta adormecer.

Existem vários tipos diferentes de vitamina B - alguns, como niacina (B3), piridoxina (B6) e cobalamina (B12), na verdade podem melhorar o sono e parar a insônia tratando fatores como depressão, ansiedade e síndrome das pernas inquietas, que de outra forma perturbam o sono.

No entanto, a tiamina (B1) pode perturbar o sono quando tomado em doses elevadas acima de 5.000 mg por dia.

Pela sua saúde,

Julio Benevides

Diretor de Pesquisa da Doutor Nature