



Para muitas pessoas, à hora de dormir é a mais prazerosa do dia, já outras pessoas sofrem com a perda de sono. A insônia é mais comum do que se imagina, de quatro em cada dez pessoas não dormem bem ou não conseguem ter uma noite de sono completa.

A alimentação pode prevenir e ajudar no tratamento da insônia. “Os insones devem evitar alimentos e bebidas, como pimenta, café, refrigerantes a base de cola, chocolate, chá mate, chá preto, canela, gengibre, alimentos gordurosos como carnes vermelhas e massas com excesso de molho”, afirma a nutróloga Liliane Oppermann.

A quantidade de comida ingerida ou a falta da mesma antes de dormir também pode influenciar no sono. “Uma pequena dose de álcool pode até induzir ao sono, porém o sono acaba não sendo produtivo e se a dose for maior, além de prejudicar o sono, a respiração também acaba sendo afetada”, explica a médica.

8 alimentos que ajudam a combater a insônia

Alface - A alface é um alimento reconhecido por sua propriedade calmante e indutora do sono, a melhor forma de consumi-la é no jantar com molho de iogurte natural e ervas finas.

Cereal - Os cereais são ricos em fibras o que ajuda na perda de peso, o seu consumo aliado a alimentos ricos em triptofano ajudam a sintetizar melhor o aminoácido.

Vegetais verdes - Os vegetais são ricos em magnésio, cálcio e vitamina B ajudam na hora de acalmar o corpo.

Noz-moscada - Este tempero/especiaria já vem sendo usada há muitos anos em outros países como sonífero.

Chá de camomila - Funciona como excelente relaxante muscular, ideal para pessoas que praticam musculação.

Hortelã - Contribui para o relaxamento dos nervos e boa digestão, seu uso é indicado após as refeições.

Leite - O leite contém o aminoácido triptofano, que relaxa os músculos e induz o sono.

Maracujá - O maracujá possui algumas propriedades que funcionam como calmante. Por esse motivo ajuda além de acalmar, relaxa e ajuda a dormir.

Jantar para uma boa noite de sono

A alface é um alimento reconhecido por sua propriedade calmante e indutora do sono, a melhor forma de consumi-la é no jantar, com molho de iogurte natural e ervas finas. Para beber, experimente bater no liquidificador 1 limão expremido, ½ laranja, 1 copo de água, 1 colher de chá de capim cidreira e adoce a gosto, é tiro e queda para uma boa noite de sono.

Como sobremesa, mouse de maracujá light, segue receita: 1 copo de iogurte desnatado, 1 colher de chá de gelatina sem sabor, 100ml de água, 1 colher de sopa de polpa de maracujá, 1 clara em neve, adoçante a gosto. Dissolva a gelatina em 100ml de água quente, junte com o iogurte o maracujá e o adoçante, bata tudo no liquidificador e por último dê uma leve misturada com a clara em neve e leve a geladeira por pelo menos 1 hora.