

Alimentos que ayudan a dormir | ¿Los conoces?



El insomnio, sin duda, es uno de los grandes males de esta época. Y es que en la actualidad estamos expuesto a muchos impulsos constantemente: publicidades, ruido, la televisión, el interné, las noticias constantes de todos los lados del mundo, todo un sistema que nos hace permanecer activos y alerta todo el tiempo, y que muchas veces impide que nos relajemos adecuadamente.

Esto influye en nosotros, por supuesto, y en nuestro sueño, por eso en Supercurioso hemos decidido hacer un recuento de estos alimentos que ayudan a dormir, para que puedas relajarte un poco y disfrutar de un sueño reparador como nunca antes. ¿Te atreves a descubrirlos? Acompáñanos en este artículo para que los conozcas.

Alimentos que ayudan a dormir: para

que tengas un mejor sueño

Dormir bien por las noches nos permite tener un mejor rendimiento durante el día. Al dormir recuperamos energía, nuestro cuerpo descansa y nuestro cerebro, enormemente activo por las noches, logra realizar esas tareas esenciales que no podría hacer si estuviéramos despiertos, haciendo que estemos más frescos física y mentalmente.

Tareas como reorganizar recuerdos o integrar aprendizajes se hacen siempre mientras dormimos, y mientras mejor sea nuestro sueño mejor se harán. Si eres de los que no concilia adecuadamente el sueño, entonces te vendrá bien conocer estos alimentos que ayudan a dormir para que tengas un sueño mucho más reparador. Pero ojo, esto no significa en absoluto que tras comer un plátano o una manzana, vayamos a caer desplomados cual Blancanieves, se trata simplemente, de alimentos que disponen de los nutrientes adecuados para relajar el sistema nervioso, permitiendo que conciliemos el sueño de manera más fácil.

1. La avena integral



Todos los cereales integrales nos ayudan a relajarnos y son alimentos que ayudan a dormir. Y es que los cereales son ricos

en ácido fólico, vitaminas B y fibras, hidratos de carbono complejos que nos ofrecen serotonina, básica para relajar nuestro organismo. Es esencial que para dormir bien prescindas de las harinas refinadas, los dulces, los pasteles, las galletas saladas y todos esos snacks que nos gustan tanto y que, en esencia, lo que hacen es activarnos. ¡Quedan prohibidos por la noche! Pero siempre puedes cambiarlos por un rico plato de avena. Si haces este pequeño cambio, en poco tiempo estarás viendo los resultados, eso es seguro. ¡Y además aprovecharás los muchos otros beneficios de la avena!

2. Nueces, almendras, pistachos y anacardos

Las nueces, las almendras, los pistachos, ¿a quién no le gustan? Son deliciosos y disponen de múltiples vitaminas y minerales, y además son de los alimentos que ayudan a dormir.

Son buenas para nuestro cerebro, para los huesos, para fortalecer nuestro sistema inmunológico, así que ¿por qué no tomar unos cuantos al día? Lo único con lo que hay que tener cuidado es con la sal, pues en grandes cantidades puede resultar dañina para nuestro organismo, ya que consumir mucha sal nos hace retener líquidos y dificulta el trabajo de nuestros riñones e hígado. ¡Mejor si las tomas naturales! E ideal por ejemplo si te haces un excelente vaso de leche vegetal a base de nueces. ¡Delicioso y perfecto para dormir mejor!

3. Manzanilla y poleo



Otro de los alimentos que ayudan a dormir son los tés de hierbas, ya que las hierbas medicinales son una ayuda inestimable para conciliar el sueño. Perfecto si te las tomas una hora antes de ir a dormir, pues cuando te acuestes estarás en el estado ideal para conciliar el sueño. El poleo menta, por ejemplo, es un excelente sedante. Y no solo eso, es un fabuloso relajante muscular que nos ayuda también a mejorar nuestro proceso digestivo. Y ya sabes lo que dicen, barriga llena, corazón contento. Así que, antes de ir a dormir, un baño caliente y una buena infusión pueden cambiar tus noches completamente.

4. Un plátano con un yogur desnatado

Un plátano con yogur desnatado es ideal para tener un sueño reparador. No hay nada tan adecuado como terminar el día con una cena ligera, y el plátano es un excelente inductor del descanso. Contiene triptófano, que además de mejorar nuestro humor nos ayuda a dormir.

La leche también lo contiene, pero desde hace no tanto diversos estudios nos están diciendo que los lácteos no serían tan beneficiosos como pensamos, en especial la leche y las alergias que provoca. Así que una opción saludable es el yogur natural fermentado. Cuida que no tenga azúcar, mejor natural.

Lo mezclas con un plátano a trocitos y verás como acabas obteniendo un sueño reparador. Si te acostumbras a este sencillo remedio, no te hará falta nunca más ningún somnífero.

Fuente: supercurioso.