

睡眠の質を下げる食べ物

睡眠を妨げる食べ物はからだに「休まらない状態」をつくるもので、刺激の多い食事や胃に負担をかける食事、興奮作用のある食事などが考えられます。

- ◆コーヒー : カフェインは睡眠を妨げる興奮作用があります。眠る前に摂取するのは避けましょう。
- ◆アルコール : 寝ている間にアルコールが分解され、途中の主成分が眠りの妨げになります。また、飲んで意識を失ったように寝るのは「気絶」と同じと言われ、危険なことです。
- ◆辛いもの : 唐辛子などは胃に刺激を与え、良質な睡眠につながりません。辛いものだけでなく、ニンニクやネギなども刺激が強いので、眠る前の過剰摂取は控えましょう。
- ◆揚げ物 : 食べた後、消化に時間がかかるものは睡眠中に胃に食べ物が残り続けるため、特に夜遅い食事には注意が必要です。
- ◆食べすぎ : 消化の良し悪しに関わらず、大量に食べると胃で消化しきれずに残ってしまいます。寝る前の暴飲暴食には注意しましょう。
- ◆タンパク質の少ない食事 : 肉や魚、大豆などのタンパク質を摂取しないと、アミノ酸が少ない状態になります。アミノ酸は睡眠に関わるホルモンの分泌を増やす大事な栄養素です。

