

Odgovori:

1. **DRŽI.** Za boljšo kakovost spanja se je **zvečer** priporočljivo **izogibati prekomernemu uživanju slane hrane**. Slana hrana lahko povzroči dehidracijo. To lahko vodi do pogostejšega zbujanja ponoči zaradi žeje ali pa potrebe po obisku stranišča.
2. **MANDLJI. Magnezij** pomaga uravnavati živčne prenašalce (nevrotransmitterje), ki pošiljajo signale po celotnem centralnem živčnem sistemu. To uravnavanje pomaga tudi **umiriti živčni sistem**, kar pa je ključnega pomena za sprostitvev in pripravo na spanje. Magnezij igra pomembno vlogo tudi pri **proizvodnji melatonina**, hormona, ki uravnava tvoj cirkadiani ritem in spodbuja spanje. Če so ravni magnezija v tvojem telesu prenizke, boš težko neprekinjeno spal celo noč. Med odlične vire magnezija sodijo tudi nekateri drugi oreščki (npr. indijski) in semena, banane ter zelena listnata zelenjava (npr. špinača, blitva in ohrovt).
3. **NE DRŽI.** Res sicer ni dobro, da greš v posteljo lačen/lačna, vendar pa lahko **uživanje beljakovinsko bogate in mastne hrane pred spanjem** vodi v neprijetne občutke v želodcu in nelagodje ter lahko **prepreči globok, miren spanec**. Mastna hrana se prebavlja tudi počasneje kot lahka ali manj mastna hrana, kar pomeni, da se bo tvoje telo v času, ko bi se moralo pripraviti na spanje, intenzivno ukvarjalo s prebavljanjem. Uživanje obilnih in težkih obrokov pred spanjem pa lahko vpliva tudi na tvoj naravni cirkadiani ritem in pripravo telesa na spanje premakne na kasnejšo uro.
4. **OREHI. Triptofan** je esencialna aminokislina, ki pomaga tvojemu telesu **proizvajati serotonin in melatonin**, hormona »telesne ure«, ki uravnava tvoj ritem budnosti in spanja. Živila, ki so bogata s triptofanom, so tudi puranje in piščančje meso, jajca, chia semena, konopljina semena, banane, bučnična semena, mandlji, jogurt in listnata zelenjava.
5. **DRŽI.** Tudi **med** lahko pomaga pri **spodbujanju proizvodnje melatonina**. To se zgodi posredno preko spodbujanja blagega dviga inzulina, ki nato poveča dostopnost triptofana v možganih. Med lahko pomaga tudi pri stabilizaciji ravni krvnega sladkorja čez noč in s tem prispeva k mirnemu spanju (hipoglikemija oz. prenizek krvni sladkor lahko moti spanje). Zaradi svoje teksture in okusa pa ima lahko tudi pomirjujoč učinek. Zato je lahko žlica medu v skodelici kamiličega čaja pomirjujoča in okusna večerna rutina za bolj mirno spanje.
6. **DRŽI. Mlečni proizvodi**, kot je sir, so lahko odličen obrok pred spanjem, saj naravno **spodbujajo sproščanje melatonina** (so bogat vir triptofana).
7. **DRŽI.** Uživanje **sladkih pijač** povzroči spremembe ravni krvnega sladkorja. **Po hitrem dvigu sladkorja** in posledičnem dvigu energije (ta moti uspavanje), pa lahko pride tudi do hitrega padca krvnega sladkorja, kar povzroča nemir in prekinitev spanja. Mnoge gazirane pijače vsebujejo tudi kofein, ki je stimulans in lahko dodatno moti proces uspavanja ter skrajša fazo globokega spanja. Sladkor in kofein lahko povzročata tudi dehidracijo.
8. **ČEŠNJE.** Nekatera živila dejansko vsebujejo nizke ravni melatonina. Češnje, še posebej pa **višnje**, so vir hrane z največjo **vsebnostjo melatonina**, v majhnih deležih pa lahko melatonin najdemo tudi v nekaterih drugih živilih, npr. orehih, ingverju in špargljih.
9. **SLADOLED IN PIŠKOTI.** Podobno kot gazirane pijače tudi piškoti in sladoled običajno vsebujejo veliko sladkorja. Uživanje velikih količin **enostavnih sladkorjev**, zlasti pred spanjem, povzroči torej hitre spremembe v ravni krvnega sladkorja in **poveča budnost ter zmoti uspavanje**.

10. **DRŽI.** Nesladkani kosmiči (žitarice) z mlekom ali granola z jogurtom so dobra izbira za lahek obrok pred spanjem.
11. **DRŽI.** Tuna, morski list in losos imajo vsi visoke vsebnosti **vitamina B6**, ki ga tvoje telo potrebuje za **proizvodnjo melatonina in serotonina**. Poleg tega so bogat izvor vitamina B6 tudi banane, jogurt (najbolje brez slakorja!), indijski oreščki, arašidovo maslo, mandlji, avokado, špinata, sladek krompir in jajca.
12. **NE DRŽI.** Uživanje **pekoče hrane**, še posebej v večjih količinah, **na spanje nima ugodnega vpliva**. Pekoča hrana, zlasti tista, ki vsebuje začimbe, kot je kapsaicin (najdemo v čilijih), lahko povzroči začasno zvižanje telesne temperature, kar pa lahko zmoti naravni padec telesne temperature, ki je pomemben za procese uspavanja. Prav tako lahko spodbudi metabolizem in povzroči občutek povečane energije ali nemir, na spanje pa lahko negativno vplivajo tudi stimulatívni učinki nekaterih začimb.