

# Melhores Alimentos para Consumir Antes de Dormir a fim de Ajudar no Sono e Acelerar o Metabolismo.

Traduzido por Vivian Schwaab Sobral e Ismar Araújo de Moraes (Artigo Original - Best Bedtime Foods to Promote Sleep and Boost Metabolism, Part of the [Boosting Your Metabolism For Dummies Cheat Sheet](#), By [Rachel Berman](#).)

Tudo bem fazer um lanchinho antes de dormir, especialmente se já passaram horas desde o jantar. Isso irá prevenir que você vá pra cama com fome, o que pode interferir no sono. Entretanto, agora que você sabe que está liberado para comer antes de dormir, não significa que possui o direito de devorar um pote de sorvete ou o resto da lasanha!

Alimentos gordurosos e salgados dificultam a digestão à noite. O mesmo acontece com os alimentos picantes ou ácidos, como molho de tomate ou frutas cítricas, os quais podem provocar azia. Além disso, apesar de o sorvete ser a famosa sobremesa à noite, seus açúcares simples fornecem energia, deixando você mais alerta e atrapalhando seu sono.

O velho hábito de tomar um copo de leite quente antes de dormir não é um mito! Líquidos quentes te deixam sonolento por aumentar a temperatura corporal. Derivados lácteos também fornecem triptofano e cálcio que melhoram seu metabolismo para dormir bem.

A comidinha ideal para consumir antes de dormir dever ser de mais ou menos 200 calorias, e deve ser uma combinação de carboidrato com um pouco de proteína. É a melhor opção para ajudá-lo a se satisfazer.

## Componentes calmantes

- **Triptofano:** Este aminoácido presente na carne de peru supostamente causa sonolência e ajuda seu corpo a produzir serotonina, o hormônio do prazer, fazendo você se sentir calmo e promovendo um bom sono. Mas ele tem melhor ação quando o estômago apresenta-se vazio ou quando não há muita proteína a ser digerida, assim sendo, estando na carne do peru o efeito é um tanto diminuído. O aminoácido tirosina presente na proteína te agita e é mais uma razão para não consumir algo muito proteico antes de dormir. O triptofano leva aproximadamente uma hora para atingir o cérebro, logo, planeje a hora certa de fazer seu lanchinho.  
**Melhores fontes:** produtos integrais e sementes.
- **Melatonina:** O mesmo hormônio que é afetado pela luz e regula seu relógio do sono, é encontrado também naturalmente em alguns alimentos.  
**Melhores fontes:** aveia e cereja.
- **Cálcio:** pode converter triptofano em melatonina. O cálcio é importante também para os impulsos nervosos, e uma deficiência pode interromper seu sono.  
**Melhores fontes:** leite semi-desnatado e iogurte.
- **Magnésio:** Ajuda a diminuir a produção de cortisol, o hormônio do estresse, que ameaça uma boa noite de sono. O magnésio é também a chave para a contração muscular, o qual

previne que suas pernas tenham câibras no meio da noite.

**Melhores fontes:** amêndoa e farelo de cereais.

- **Potássio:** Importante para prevenir câibras e a Síndrome das Pernas Inquietas, o que pode promover contrações musculares enquanto você tenta relaxar.

**Melhores fontes:** Banana e batata doce.

## Dez “Comidinhas” indicadas na hora de dormir

- Farinha de aveia com banana fatiada
- Ervilha
- Pipoca estourada com ar quente
- Farelo de cereais com leite de soja
- Biscoito tipo “cream cracker” com hummus
- Sementes de abóbora torradas
- frozen de cerejas com leite desnatado
- Iogurte semi-desnatado com linhaça
- Torrada com manteiga de amêndoa
- Uma xícara de chá de camomila

Texto original disponível em : <http://www.dummies.com/how-to/content/best-bedtime-foods-to-promote-sleep-and-boost-meta.html>