

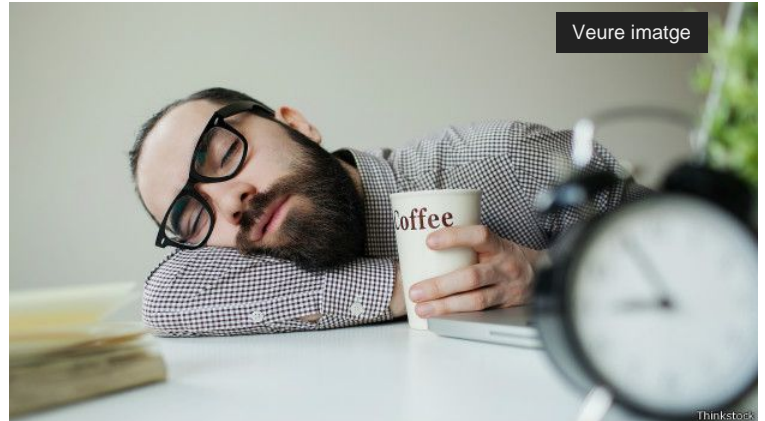
## Aliments que ajuden a dormir

12/07/2021

*Alguns aliments poden ajudar-te a tenir un millor descans i a combatre l'insomni. Descobreix quins són i inclou-los en els teus sopars!*

### Què menjar per dormir tota la nit?

Dormir i [descansar bé](#) [



Veure imatge

/shared/.content/noticias/mundo-cocina/noticias/345-El-sueno-contribuye-a-nuestro-bienestar ] és molt important per a l'organisme, tant per recuperar energia com perquè el cos humà funcioni de manera correcta. Per aquest motiu es recalca tant el dormir les 8 hores recomanades. El dia a dia, l'estrès, el treball, l'oci i tots els inputs que vulguis afegir-li, dificulten la conciliació del somni.

La dieta i la mala alimentació també influeixen de manera directa a l'hora de dormir. Existeixen aliments que provoquen indigestió, pesadesa estomacal o exaltació com el cafè, te, begudes estimulants (gasoses o alcohòliques), xocolata, certs llegums, el picant i menjars grassos, que hauríem d'evitar abans d'anar-nos al llit.

En canvi, existeixen altres [aliments que poden ajudar-nos](#) [

/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/350-8-alimentos-que-favorecen-el-sueno ] a agafar el son més fàcilment. Aquells aliments poc grassos, de fàcil digestió, rics en magnesi, potassi, calci, triptòfan, melatonina i vitamines que promouen el son com la B6, B12 i l'àcid fòlic.

### Fruita seca

El millor per picar abans de dormir seria la fruita seca. Les ametlles, avellanes, nous i els festucs, per exemple, tots ells són una font de greixos saludables i magnesi, perfectes per relaxar la musculatura, a més, aquestes fruites seques són riques en melatonina, una altra de les hormones que afavoreix el son.

### Llet

El remei arxiconegut del got de llet calenta abans d'anar a dormir per evitar l'insomni no és cap ximpleria. La veritat és que es tracta d'un hàbit relaxant, ja que les begudes calentes proporcionen sensació de benestar i, al mateix temps, relaxen el cos facilitant el son.

Si li sumem que la llet, inclosa la de soia, és rica en aminoàcids com el triptòfan i minerals com magnesi, zinc i calci, que són components que ajuden a convertir aquest triptòfan en serotonina i melatonina en el cervell, podem considerar-la un aliment òptim per dormir tota la nit.

## Fruites

Algunes fruites són perfectes per dormir bé. Una d'elles és el plàtan, gràcies al seu alt contingut en triptòfan i magnesi. A més, el potassi que posseeix actua com a relaxant muscular, la qual cosa et permetrà dormir relaxadament.

Una altra de les fruites són les cireres, perquè tenen una gran quantitat de melatonina, que no sols ajuda a millorar el son, sinó també a prolongar la seva durada. Podríem afegir el kiwi, pel seu contingut en serotonina i antioxidants, l'alvocat i la pinya, tots dos són rics en triptòfan.

## Cereals

Els cereals també ens poden ajudar a descansar millor, sobretot si es tracta de cereals integrals, civada, blat, pasta, arròs o espelta. Tots ells són una font natural de triptòfan, hidrats de carboni i vitamina B, que proporcionaran sensació de sacietat, així el període de descans durarà més temps.

## Infusions

Algunes infusions també són bones aliades per ajudar-te a dormir com, per exemple, la camamilla, til·la, valeriana, melissa, pasiflora o marialluïsa, ja que posseeixen qualitats relaxants i sedants.

## Sopars saludables

Mantenir una dieta saludable és beneficiós a tots els nivells, inclòs el cicle del son. Un sopar saludable i lleuger, amb els aliments adequats, pot ajudar-te a gaudir d'una llarga nit de descans.

En els [sopars hauríem d'incloure](#) [

</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/338-Alimentos-para-dormir> ] aliments rics en triptòfan, serotonina i melatonina, magnesi, potassi, calci, vitamina B6 i omega 3 per poder aconseguir un son profund.

Una bona opció de sopar saludable i lleuger seria la tonyina a la planxa, ric en vitamina B6, triptòfan i omega 3, que milloren la qualitat del son. Si no ets molt fan de la tonyina, pots preparar també amb un [salmó amb espinacs](#) [ </shared/.content/recetas/331-Salmon-con-espinacas-y-champinones.html> ], una combinació perfecta per produir més melatonina.

El pollastre i el gall dindi també són una font de triptòfan i proteïnes, a més, són molt ràpides de fer a la planxa i fàcils de digerir, per la qual cosa són els ocells perfectes per menjar abans d'anar al llit. Si vols una recepta més completa que t'ajudi



---

a agafar el son amb facilitat, pots fer-te un [bowl d'hortalisses i gall dindi](#) [ /shared/.content/recetas/341-Buddha-bowl-de-hortalizas-y-pavo ] que, gràcies a l'acompanyament de l'arròs integral, augmentarà la quantitat de melatonina.

Algunes verdures també poden formar part d'un sopar saludable perfecte, sobretot les verdures de fulla verda, els espàrrecs, la pastanaga i el tomàquet. Un sopar ràpid i efectiu sempre seria un bon plat de tomàquet i formatge fresc, per exemple, o es podria fer un plat més complet com una [amanida de carabassó, gall dindi i tomàquet](#) [ /shared/.content/recetas/325-Ensalada-de-calabacin-pavo-y-salsa-de-tomate.html ].

## PREGUNTES RELACIONADES

### Quants festucs menjar per dormir?

Com hem dit abans, la fruita seca són un bon pisolabis per abans d'anar a dormir. La millor fama se l'emporten els festucs, perquè són rics en vitamina B6, proteïnes i la quantitat de melatonina destaca per sobre de les altres fruites seques. L'única cosa dolenta és que els festucs aporten moltes calories, per això és important agafar uns quants i guardar la resta. El recomanat abans de dormir són uns 20 festucs, que ens aportarien el mateix potassi que un plàtan.