

Sağlıklı beslenme ve sağlıklı uyku



thi – Sağlıklı beslenme ve sağlıklı uyku

Yeterli ve dengeli besleniyor ve günlük fiziksel aktivitenizi ihmal etmiyorsanız sağlığınıza olumlu yönde katkı yapıyorsunuz demektir. Ancak, uykunun sağlıklı bir yaşam tarzının temel bileşenlerinden biri olduğunu da unutmamak gerekiyor. Sabri Ülker Vakfı'nın derlediği bilgiler sağlıklı beslenme ve uykunun yakın ilişkide olduğuna vurgu yapıyor.

Yeterli ve kaliteli bir uyku yeni güne vücudumuzu ideal biçimde hazırlıyor. 7-8 saatlik kaliteli bir uyku, sabahları enerjik uyanmanızı sağlayan en önemli etkenlerden. Diyet, egzersiz ve uyku birbirini destekleyen ve sağlıklı yaşamın olmazsa olmaz üç önemli bileşeni diyebiliriz. Üçünün de sağlıklı olma halinin devamı ve yaşam süresi üzerinde olumlu etkileri bulunuyor. Obezite, kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon, felç, diyabet ve diğer birçok durum gibi belirli hastalıkların önlenmesine destek olmak için uykuya öncelik verilmesi gerekiyor. Uykuyu bir öncelik haline getirdiğinizde, iştahınızın da bu durumdan olumlu etkilenerek, yiyecek seçimlerinizin iyileştiği ve yediklerinizin farkında olarak beslendiğinizi fark edebilirsiniz.

Uyku yeme düzenimizi, yeme düzenimiz de uykuyu etkiliyor!

Ulusal Uyku Vakfı'na (The National Sleep Foundation) göre, yetişkinler için 7 ile 9 saat/gün kaliteli uyku öneriliyor.

Bununla birlikte yapılan araştırmalar üç yetişkenden sadece birinin bu önerilere uyum sağladığına dikkat çekiyor. Bir araştırmada, yalnızca dört saat uyuyanların, dokuz saat uyuyanlara kıyasla günde ilave 300 kalori enerji aldığı görülüyor.

Uykusuzluk iştahı ve tokluğu etkileyen hormonları da etkiliyor. Ghrelin hormonu iştahımızı artırırken, leptin, tok hissetmemize yardımcı olmada önemli bir role sahip. Dolayısıyla bu iki hormonun vücuttaki oranları çok önemli. Yeteri kadar kaliteli uyku uyumadığımızda ghrelin ile leptin hormonları arasındaki denge bozuluyor. Uyku kalitesi düşük olan bireylerde, daha yüksek besin tüketimine neden olurken, diyet kalitesinin daha düşük olduğu görülüyor.

Kaliteli bir uyku için nasıl beslenmeliyiz?

Akdeniz diyeti dediğimiz beslenme modelinin uyku kalitesi ve süresini artıran bir sağlıklı beslenme modeli olduğunu söyleyebiliriz. Akdeniz diyeti, sağlıklı yağ örüntüsüne sahip, antioksidan ve lif içeriği yüksek bir diyet olarak tanımlanıyor. Bu diyetin genel örüntüsüne baktığımızda, zeytin ve zeytinyağından zengin, sebze, meyve, kurubaklagil ve tam tahıllar ile sert kabuklu kuru yemişleri içeren, ayrıca orta düzeyde süt ve süt ürünleri, yumurta, tavuk tüketiminin de yer aldığı bir beslenme modeli olduğunu görüyoruz. Bununla birlikte, kırmızı etin tüketimi sınırlı miktarlarda önerilirken, işlenmiş gıdaların tercih edilmediği de söylemeliyiz. Akdeniz diyetinin olmazsa olmazı olan ve yukarıda belirtilen besinler, vücutta bazı önemli fonksiyonel yapıların (melatonin, serotonin ve D vitamini gibi) etkinliklerini de düzenliyor. Çalışmalar özellikle süt ve ürünleri ile yağlı balıklar ve bazı meyve ve bunların taze sıkılmış şeker içermeyen meyve sularının (vişne ve kivi gibi) uyku süresi ve kalitesi üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini gösteriyor. Bu besinlerin uyku üzerindeki olumlu etkilerine yönelik mekanizmalar henüz net olmasa da vücutta uyku mekanizmaları üzerinde etkin olan serotonin gibi

önemli yapıların fonksiyonlarını düzenleyerek uyku üzerindeki olumlu etkilerinin olabileceği belirtiliyor.