

뚝프의 쌩쌩정보

무더위에 쉽게 잠이 들기 어려운 계절입니다
건강을 위해 늦은 밤 잠들기 전 먹어도 되는 음식과
안되는 음식을 알아볼까요?

잠들기 전 먹어도 되는 음식



1. 무지방 그리스식 요거트

그리스식 요거트가 건강에 좋다는 것은 많이 알려져 있는데요. 특히 요거트는 부드러우면서도 입자가 고와 다른 식품에 비해 위에 부담이 덜하다고 합니다.

2. 칠면조 고기

닭고기와 함께 대표적인 화이트미트로 꼽힙니다. 화이트미트는 지방 함량이 낮으면서 단백질이 높아 현대인의 건강에 도움을 준다고 합니다. 또한 비타민 E가 풍부해 면역력 증진에도 효과가 있다고 합니다.



3. 베이비 당근

당근은 비타민A와 식이섬유가 풍부하지만 다른 채소에 비해서 칼로리가 높은 편입니다. 그래서 크기와 칼로리가 비교적 적은 베이비 당근을 추천합니다.

4. 바나나

바나나 속의 섬유질 성분이 소화작용을 촉진 시켜주고 체중 감소에도 도움을 줍니다. 바나나 1개의 칼로리는 100Kcal 정도 되며, 몸매 관리에 좋다고 합니다. 또한 비타민A가 풍부하고 보습효과가 뛰어나 피부를 촉촉하게 해 준다고 합니다.



잠들기 전 먹으면 안되는 음식



1. 시리얼

통곡물 시리얼과 우유를 같이 먹으면 단백질 섭취가 가능한데요. 하지만 정제설탕으로 버무려진 시리얼은 수면을 방해하고 소화기관에 부담을 줍니다. 잠들기 전에는 피하는 것이 좋습니다.

2. 다크 초콜릿

매운 음식을 먹고 자게 되면 속쓰림을 느껴 잠드는데 방해가 될 수 있습니다. 또한 잠들기 전 매운 음식은 잠자는 시간을 줄이고 체온을 상승시켜서 수면의 질을 떨어뜨릴 수 있습니다.



3. 고추

매운 음식을 먹고 자게 되면 속쓰림을 느껴 잠드는데 방해가 될 수 있습니다. 또한 잠들기 전 매운 음식은 잠자는 시간이 줄어들고 체온을 상승시켜서 수면의 질을 떨어뜨릴 수 있습니다.

4. 감자튀김

튀긴 고지방 음식을 먹게 되면 소화기관에 무리를 주어 심각한 속쓰림을 유발할 수 있습니다. 많은 양의 감자튀김은 잠들기 전 피해야 할 음식 중 하나입니다.



때에 맞는 건강한 음식과 건강한 수면으로 더욱 생생한 건강생활 행기시길 바랍니다! ☺