5 aliments rics en melatonina per dormir millor

Els menjars amb un alt contingut d'aquesta hormona, així com de triptòfan, funcionen com a somnífers naturals

[inicicentrareport]**Descansar adequadament a la nit** pot esdevenir tot un repte per a les persones adultes i també per als infants. Els problemes d'insomni són creixents en la nostra societat, per l'increment d'estímuls i de ritmes quotidians. Són molts els factors que expliquen aquesta tendència. Si bé, existeix un remei natural: el consum d'aliments amb **melatonina**, l'"hormona del son".

La melatonina regula els **cicles circadiaris**, els canvis físics, mentals i de conducta que experimenta una persona durant un dia sencer. És per això que determinats aliments rics amb melatonina funcionen com a **somnífers naturals**. Passa el mateix amb menjars amb **triptòfan**, un aminoàcid imprescindible per la síntesi de melatonina.

Aliments que actuen com a somnífers naturals:

La **melatonina i el triptòfan són presents a una gran varietat d'aliments** a l'abast de tothom. Si bé, és preferible consumir aquells que incorporen nutrients i altres aminoàcids també beneficiosos per l'organisme. A continuació presentem una **llista amb cinc bones opcions**:

[GotaVerdaPle] **Cireres**

Quan es parla d'aliments amb melatonina per dormir, les **cireres** no acostumen a sortir a la conversa. Si bé, són un **magnífic somnífer natural** pel seu alt contingut en melatonina.

Recordeu que en menors de 4 anys, aquesta fruita no es pot oferir sencera i sense supervisió adulta per risc d'ennuegament. Cal tallar-la verticalment fent llunes, perquè si les fem a trossets, encara que sigui sense pinyol, hi pot haver risc d'asfíxia.

[GotaVerdaPle] **Civada**

La civada, en canvi, ja és un dels aliments estrella a la dieta de tots aquells a qui els agrada cuidar-se. El que potser no es coneix tant és que el seu alt contingut en melatonina ajuda a **relaxar la musculatura i reduir l'estrès**, i que consumir-la poques hores abans de marxar al llit, ajuda a agafar el son. Juntament amb l'arròs, és el cereal que conté més triptòfan. A més, conté avenina, una proteïna tranquil·litzant.

[GotaVerdaPle] **Nous**

Com l'avena, les **nous** són una bona font de melatonina i triptòfan. A més, tenen un **efecte saciant**, el qual permet substituir altres productes menys sans i arribar amb gana al següent àpat. També contenen grans quantitats d'**àcids grassos Omega 3 i 6** i són rics en magnesi.

Recordeu que fins als 4 anys les nous no es pot oferir senceres per risc d'ennuegament. Es poden oferir en polsim, en crema (crema de cacauet) o esmicolats.

[GotaVerdaPle] **Plàtan**

El **plàtan** destaca com un dels aliments amb més triptòfan, però també és ric en potassi i **magnesi**. Aquest darrer activa el **sistema nerviós parasimpàtic**, que ajuda a relaxar l'organisme. Per això, és un dels principals aliments que ajuden a dormir. Com passa amb les nous, el seu contingut calòric és elevat, però té un efecte saciant que permet evitar altres menjars amb encara més calories.

[GotaVerdaPle] **Ametlles**

Les **ametlles** són un aliment molt recomanable perquè contenen triptòfan i **calci**, a més de ser el fruit sec amb més fibra. De la mateixa manera, formen part, amb les nous, els cacauets i els festucs, del grup de fruits secs rics en àcids grassos Omega 3 i 6. Tanmateix, contenen grans quantitats de **vitamina B-12**, que intervé en la regulació del ritme somni-vigília, pel qual són molt útils per combatre el jet-lag.

Recordeu que fins als 4 anys les ametlles no es pot oferir senceres per risc d'ennuegament. Es poden oferir en polsim, en crema (crema de cacauet) o esmicolats.

[ficentrareport]