

10 Makanan yang Harus Dihindari Sebelum Tidur

Rahma Lillahi Sativa – detikHealth



Ilustrasi (dok: Thinkstock)

Jakarta, Setiap orang pasti suka kudapan tengah malam atau kudapan sebelum tidur untuk menenangkan perut atau membantu Anda terlelap. Namun tak banyak yang tahu pilihan makanan tengah malam dapat mempengaruhi kenyamanan tidur seseorang.

Ketika beberapa jenis makanan bisa membantu Anda tertidur, maka bisa jadi makanan lainnya (baik yang berlemak ataupun berminyak) malah mendatangkan malapetaka bagi istirahat Anda.

Jika Anda ingin tidur dengan tenang, berikut ini 10 makanan yang harus Anda hindari sebelum tidur, seperti dilansir dari *FoxNews*, Senin (16/4/2012).

1. Es Krim

Kita tahu es krim **penuh dengan lemak**, jadi jika Anda bersikeras memakannya, Anda takkan bisa tidur nyenyak karena **tubuh sibuk membakar lemak itu dan gulanya akan memompa energi Anda justru tepat sebelum Anda pergi tidur**. Gulanya pun akan menumpuk dan berubah menjadi lemak.

Selain itu, menurut sebuah penelitian, mengonsumsi makanan berkadar gula tinggi sebelum tidur bisa menyebabkan mimpi buruk.

2. Seledri

Seledri adalah senyawa **diuretik alami**. Dengan makan seledri sebelum tidur, Anda akan **buang air kecil lebih banyak dari biasanya di tengah jam tidur Anda**.

Diuretik meningkatkan frekuensi buang air kecil karena senyawa tersebut mendorong air menuju sistem.

Meski sayuran adalah bahan makanan paling bernutrisi yang dapat Anda berikan pada tubuh, namun hindari jenis sayuran seperti seledri agar tidur Anda tak terganggu.

3. Pasta

Pasta adalah makanan yang pas, cepat dan mudah dibuat bagi orang-orang yang membutuhkan makanan cepat saji dan cepat habis sebelum tidur, namun ini bukanlah kudapan tengah malam yang ideal bagi Anda.

Pasta berisi karbohidrat penuh dan jika Anda langsung tidur setelah makan, semua makanan itu akan berubah menjadi lemak.

Selain itu, sebagian besar pasta memiliki indeks glikemi tinggi sehingga bisa mempermainkan kadar gula darah Anda, menunda tidur dan sering membangunkan Anda di tengah malam.

4. Pizza

Jika Anda ingin memberi perut Anda latihan yang baik sebelum tidur, beri makan beberapa pizza yang berminyak dan asin. Namun pizza tak bisa dibilang makanan ringan. Perut Anda pun akan sibuk karenanya.

Lapisan saus tomat memiliki kadar keasaman tinggi, selain itu umumnya *topping* yang berlemak dan berminyak, terutama daging dan keju tinggi lemak bisa membuat perut Anda panas. Jika Anda tetap ingin memakannya di malam hari, carilah pizza dengan topping yang bernutrisi.

5. Gula-gula

Salah satu cara termudah dan terburuk untuk merusak tidur lelap Anda adalah mimpi buruk yang terasa sangat nyata. Studi terbaru menunjukkan bahwa 7 dari 10 orang yang makan *junk food* seperti gula-gula sebelum tidur rawan mengalami mimpi buruk.

Hipotesisnya adalah kadar gula yang tinggi dari gula-gula menciptakan gelombang otak yang berkaitan dengan mimpi buruk, sehingga tampak lebih mengerikan.

6. Sereal

Sereal seringkali mengandung gula rafinasi tinggi dan penuh karbohidrat. Makanan ini **akan membuat kadar gula darah Anda melonjak**, sehingga bukan cara ideal untuk menenangkan tubuh Anda sebelum jam tidur.

Daripada makan sereal yang mengandung gula, carilah sereal yang lebih sehat misalnya sereal dengan gandum utuh dan rendah gula.

7. Bawang Putih

Selain menyebabkan bau mulut, bawang putih dikenal sebagai "**herbal panas**" dan sama halnya dengan makanan pedas, bawang putih juga bisa membuat perut panas.

Karena efek sampingnya mengganggu perut, jika Anda memiliki perut yang lemah atau rentan terhadap refluks asam, lebih baik hindari bahan makanan ini, terutama sebelum tidur.

8. Coklat Hitam

Meski enak, coklat hitam adalah salah satu makanan yang sebaiknya Anda hindari sebelum tidur.

Coklat hitam juga merupakan **sumber kafein**. Selain itu, coklat dipenuhi dengan stimulan seperti theobromin yang dikenal bisa membuat jantung Anda berdetak lebih cepat.

Satu-satunya penyelamat adalah coklat putih yang tak mengandung theobromin dan biasanya rendah kafein.

9. Alkohol

Ada kepercayaan umum bahwa konsumsi alkohol yang banyak di malam hari membuat Anda tertidur sangat nyenyak, namun hal itu tak sepenuhnya akurat. Meski kadang alkohol memang membantu Anda tertidur, namun ini tak memberikan istirahat yang tahan lama dan menyegarkan.

Faktanya, alkohol **mengganggu fungsi restorasi dari tidur** dan seringkali membuat jam tidur terasa pendek karena setelah mengonsumsinya, anda akan sering terbangun sepanjang malam. Lebih dari itu, orang-orang yang rutin minum alkohol agar tertidur cenderung menjadi ketergantungan pada alkohol sehingga menciptakan siklus frustrasi.

10. Daging Merah

Masalahnya daging merah **penuh dengan protein dan lemak** yang akan membuat tubuh Anda bekerja keras sepanjang malam. Untuk mendapatkan tidur lelap, idealnya Anda juga ingin seluruh sistem dalam tubuh Anda tenang, padahal daging membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna ketimbang makanan lainnya.

Jangan serta-merta menghindari daging merah karena kandungan zat besi dan tritopannya yang tinggi bisa membantu tidur Anda. Hanya saja jangan memakannya tepat sebelum tidur atau tubuh Anda akan sibuk mencernanya semalaman.

(ir/fir)

<http://health.detik.com/read/2012/04/16/185940/1893847/766/10-makanan-yang-harus-dihindari-sebelum-tidur>