**[Agar Sahur Tak Terlambat, Ini Makanan yang Perlu Dikonsumsi dan Dihindari](http://www.artikel-menarik.com/2013/07/agar-sahur-tak-terlambat-ini-makanan.html)**

Di hari pertama puasa, tubuh beradaptasi dengan perubahan jam biologis. Banyak orang bangun kesiangan saat sahur karena belum terbiasa. Akibatnya, makan sahur jadi terburu-buru atau bahkan terlewat. Agar bisa bangun sahur tepat waktu dengan tubuh segar, Anda harus tidur berkualitas. Namun, seringkali insomnia dan faktor-faktor lain membuat kita sulit terlelap. Jangan minum obat tidur! Pasalnya, bisa timbul ketergantungan dan membuat Anda kurang bugar keesokan harinya.  
  
 Ada cara alami agar tidur Anda berkualitas, yakni dengan menyantap makanan tertentu. Kepada situs The Daily Meal (05/04/11), ahli giziKelly Aronica membagikan informasi mengenai makanan apa saja yang sebaiknya dikonsumsi atau dihindari agar tidur berkualitas. Menurut Aronica, ada kaitan antara karbohidrat dan pelepasan serotonin (hormon yang menimbulkan perasaan senang dan membantu tidur) di otak. Ngemil makanan berkarbohidrat yang rendah protein sejam sebelum tidur bisa menaikkan kadar serotonin.   
  
 Untuk memaksimalkan pelepasan serotonin, Anda memerlukan dua hal. Salah satunya adalah tryptophan, asam amino yang ditemukan di protein hewani sebagai bahan mentah serotonin. Namun, jika Anda menyantap makanan yang tinggi protein, seluruh kadar asam amino yang berbeda naik dan berebut masuk ke otak. Kadar tryptophanpun malah jadi turun di otak.  
  
 Ketika mengonsumsi karbohidrat, tubuh melepas insulin yang berfungsi memanfaatkan atau menyimpan kelebihan glukosa, asam amino, dan asam lemak. Jadi, insulin dalam darah mengosongkan seluruh asam amino kecuali tryptophan, sehingga zat ini dapat memasuki otak dengan lancar. Jadi, insulin adalah poin penting kedua untuk pelepasan serotonin secara maksimum. Karenanya, konsumsilah sedikit protein dan sedikit karbohidrat sejam sebelum tidur. Pasalnya, butuh waktu sejam untuk kadar serotonin naik setelah makan. Anda bisa menyantap roti dengan selai kacang atau telur.   
  
 Selain makanan yang dianjurkan, adapula makanan yang perlu dihindari. Kafein sudah pasti harus dijauhi jika ingin tidur lelap. Zat ini tidak hanya terkandung dalam kopi, tapi juga makanan dan minuman lain serta beberapa jenis obat. Selain itu, hindarilah makanan pedas.  
  
 Juga dianjurkan tidak mengonsumsi makanan yang menghasilkan gas perut sehingga Anda tak bisa tidur dengan nyaman. Beberapa di antaranya adalah apel, brokoli, kol, kembang kol, ubi, dan kacang merah. Selain itu, jangan 'balas dendam' saat berbuka puasa dengan makan besar. Hal ini bisa mengganggu tidur Anda.  
  
 Jika Anda mengalami kesulitan tidur di malam hari, lakukanlah saran Aronica tersebut. Anda jadi tidur lebih awal, nyenyak, dan bisa bangun sahur tepat waktu dengan tubuh dan pikiran segar !