



# Syö hyvin, nuku hyvin: ravitsemus ja uni

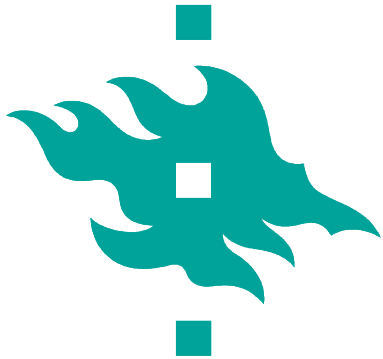
6.9.2018

Prof. Riitta Korpela

Lääketieteellinen ravitsemusfysiologia

Lääketieteellinen tiedekunta, farmakologia

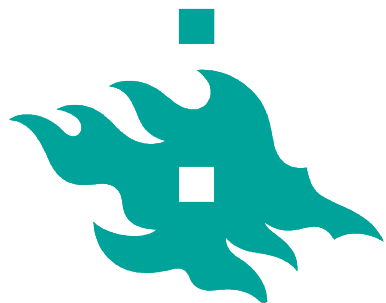
Helsingin yliopisto



# Sisältö

---

1. Unen vaikutus ravitsemustilaan
2. Ateriarytmin vaikutus uneen
3. Ravintoaineiden vaikutus uneen
4. Yksittäisten ruoka-aineiden vaikutus uneen
5. Vaikutusmekanismeista
6. Pohdittavaa
7. Yhteenveto



NUTRITION RESEARCH 32 (2012) 309–319



ELSEVIER

Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

SciVerse ScienceDirect

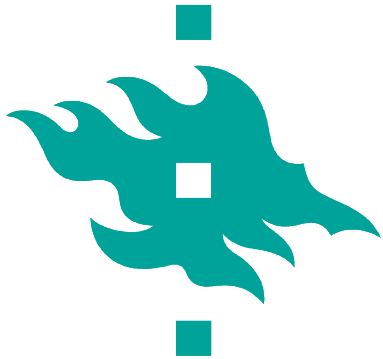
[www.nrjournal.com](http://www.nrjournal.com)



## Diet promotes sleep duration and quality

Katri Peuhkuri\*, Nora Sihvola, Riitta Korpela

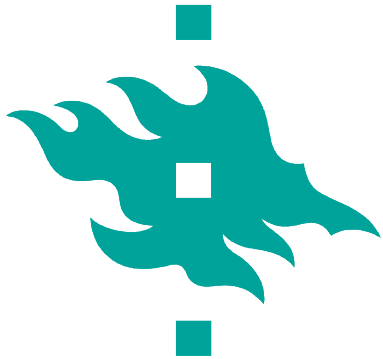
Institute of Biomedicine, Pharmacology, Medical Nutrition Physiology, University of Helsinki, PO Box 63, FIN-00014, Helsinki, Finland



# Pohdittavaa

---

- ⑩ Parempia objektiivisia, moderneja, tarkkoja menetelmiä tarvitaan ravitsemuksen pienten vaikutusten mittaamiseen niin unen pituuden kuin unen laadun mittaamiseen
- ⑩ Tulos voitaisiin saada paremmin näkymään henkilöillä, joilla on uniongelmia
- ⑩ Ateriarytmin merkitys!
- ⑩ Uudet kuvantamismenetelmät!



# Yhteenveto

---

- ⑩ “A balanced and varied diet that is rich in fresh fruits, vegetables, whole grains, and low-fat protein sources (all of which contain plenty of TRP, as well as group B vitamins, minerals, and unrefined carbohydrates) can improve sleep. Until further studies are conducted, this is the best means to address the issue for the time being.”

Peuhkuri,  
Sihvola,  
Korpela  
2012