

Вы относитесь к тем 65 процентам населения, которые имеют проблемы со сном? Вы устали думать о том, что ваш сон беспокоен из-за избытка кофеина, просмотра поздних ТВ-программ, недостатка вечерних прогулок перед сном или из-за непроветренной комнаты? Конечно все эти факторы влияют на качество вашего сна, однако, среди них существует еще один - это ваша еда.

В действительности, еда и сон влияют друг на друга. Если вы неправильно питаетесь, то не сможете заснуть, а когда вам не спится, то нарушаются ваши пищевые привычки.

Вам стоит обратить внимание на то, как вы питаетесь, правильная еда в правильное время может помочь быстрее заснуть и улучшить качество сна.

Недостаток сна усиливает действие лептина, гормона, регулирующего аппетит, что, в свою очередь, приводит к тому, что вы едите больше. Обильная еда не только приводит к набору веса и возрастающему риску ожирения, но и влияют на ваш сон. Более того, еда, которую вы употребляете, когда чувствуете усталость, не даст вам сомкнуть глаз всю ночь.

Какая еда способствует хорошему сну, а какая не дает нам заснуть?

Еда, улучшающая сон.

Цельные зерна. Богатые пищевыми волокнами продукты, такие как коричневый рис, не только насытят вас, они содержат большое количество триптофана, незаменимой аминокислоты, повышающей уровень серотонина (вещества, успокаивающего нервную систему) и мелатонина (гормона, вызывающего сон и формирующегося в темноте). Более того, цельные зерна в течение длительного времени питают организм. Это просто замечательный выход для тех, кто имеет привычку просыпаться среди ночи от голода. Цельные зерна оказывают так же успокоительное действие: некоторые зерновые, такие как овес, действуют как природные релаксанты и помогают успокоить нервную систему.

Серотонин – это нейромедиатор головного мозга человека, вырабатывается в шишковидной железе из аминокислоты триптофан, это гормон счастья и эмоциональной стабильности, когда попадает в кровь, становится полноценным гормоном. Ночью в организме спящего человека из серотонина вырабатывается мелатонин, недостаток которого вызывает бессонницу. Именно ночью вырабатывается 70% суточного количества мелатонина – гормона, который защищает нас от стрессов и преждевременного старения, от простудных и даже онкологических заболеваний. Именно он регулирует биоритмы - помогает приспособляться к смене дня и ночи, отправляет в зимнюю спячку животных и гонит нас в кровать с наступлением темноты. Выработка гормона начинается расти в сумерки, достигает максимума с 0 до 4.00 утра и с рассветом падает. Мы погружаемся в сон, а мелатонин принимается за работу – восстанавливает, ремонтирует, укрепляет наш организм. Ведь он – один из самых сильных природных иммуномодуляторов и антиоксидантов, наиболее мощный поглотитель свободных радикалов – нестабильных молекул, которые, разрушая ДНК, клетки и ткани, способствуют развитию рака и сердечных заболеваний.

Овсянка. Обычно мы едим овсянку по утрам, но и перед сном небольшая тарелка овсянки может быть очень полезна: в ней содержатся чуть ли не все витамины и минералы, помогающие заснуть и улучшающие качество сна. Однако перед сном овсянку ни в коем случае нельзя есть с сахаром, а то эффект будет прямо противоположный. Зато овсянку можно есть с фруктами, например, с бананами, в которых содержится большое количество калия и магния, которые могут успокоить напряженные мышцы, в них также содержится триптофан, который влияет на выработку серотонина.

Супы и тушеные овощи. Овощные супы и тушеные бобовые также действуют успокаивающе. Они готовятся довольно долго, содержание крахмала и сахара в них снижается, и организм достаточно легко их усваивает.

Бобовые. Бобовые являются хорошим выбором для ужина, например, чечевица, потому что помогает успокоиться перед сном. Бобовые часто заменяют животные белки, которые плохо перевариваются ночью. Однако бобовые подходят не всем, они могут быть тяжелы для переваривания.

Миндаль. В миндале содержится магний, который успокаивает мышцы и помогает заснуть. Помимо того, миндаль помогает поддерживать стабильный уровень сахара в крови. Поэтому, если вы плохо спите по ночам, попробуйте поесть миндаля перед сном, но не более 30 граммов.

Фрукты. В особенности способствуют хорошему сну тропические фрукты, такие как бананы и манго, кроме того, они прекрасно заменят высококалорийный десерт любителям сладкого. Вместо того, чтобы полностью отказаться от десерта за ужином, замените пирожные и печенье (которые не дадут вам заснуть из-за высокого содержания сахара) фруктами, которые удовлетворят ваше влечение к сладкому и помогут сладко заснуть. Хотя фрукты и содержат сахар, он не является рафинированным, к тому же фрукты богаты пищевыми волокнами. Подумайте о сне, как о времени отдыха и очищения для тела. Если вы выбираете на ужин успокаивающую и очищающую еду, то способствуете выполнению главного предназначения сна. Фрукты и овощи в наибольшей степени очищают наш организм.

Травяные чаи. Чашка травяного чая, особенно, заваренного с добавлением ромашки, лаванды или мяты, не содержит кофеина, расслабляет тело, улучшает пищеварение, успокаивает организм. Однако, наше окружение, в котором мы пьем успокаивающий чай, также оказывает сильное влияние. Ромашковый чай не успокоит Вас, если Вы пьете его, сидя за компьютером или телевизором в десять часов вечера. Уединитесь в уютном уголке с чашкой травяного чая, вдохните аромат чая, и насладитесь его вкусом.

Молочные продукты. Молоко, йогурт и сыр также богаты триптофаном, а кальций, содержащийся в них, помогает бороться со стрессом и успокаивает нервы. стаканчик несладкого йогурта или молока незадолго до сна не только поможет заснуть, но и поможет перестать переживать из-за того, что наговорили вам лишнего днем.

Что не следует употреблять перед сном?

Жирные белковые блюда. Мы знаем, насколько важно для здоровья сердца снижать потребление животных жиров, однако это важно также для хорошего сна. Красное мясо содержит большое количество тирозина, который повышает уровень адреналина и возбуждает. Этот гормон вызывает очень сильную реакцию, он безусловно повышает тонус, что отнюдь не способствует быстрому засыпанию. В нормальных условиях уровень адреналина повышается при пробуждении ото сна, и потом постепенно снижается в течение дня. Не стоит повышать его на ночь глядя. Белковая пища стимулирует организм, есть ее следует утром и днем, но не вечером.

Кофеин. В то время как вы думаете, что чашка или две кофе, выпитые утром, не помешают вам расслабиться в конце дня, это не совсем так. Кофеин влияет на всю нервную систему. Подобно красному мясу, кофеин мобилизует организм, дает ему встряску. Кофеин может сильно повысить уровень адреналина, который не даст вам почувствовать усталость. Уж если вы не можете отказаться утром от чашки ароматного черного кофе, то пейте его, по крайней мере, с чем-то питательным, добавляйте в него молоко, чтобы уменьшить действие кофеина.

А что касается алкоголя, помните, что требуется около восьми часов, чтобы его возбуждающий эффект спал, так что спиртное и напитки, содержащие кофеин, лучше пить днем.

Сладости. Сладости дают нам быстрые углеводы, которые вызывают взрыв энергии. Поскольку энергия, которую дают сладости, быстро иссякает, Вы можете проснуться среди ночи голодным. Взамен традиционного десерта, отдавайте предпочтение фруктам, или некоторым полезным жирам или зерновым, например, съешьте кусочек авокадо, или ломтик цельнозернового хлеба. Здоровые жиры насыщают и успокаивают нервную систему.

Холодные продукты. Даже жарким летом, когда так тянет съесть что-нибудь холодненькое, вроде салатов, смузи или мороженого, не забывайте, что это не лучший выбор перед сном. Когда вы едите холодные продукты, ваш организм затрачивает дополнительную энергию, чтобы повысить температуру пищи до температуры тела. Если ваша еда только что приготовлена, то организму не требуется затрачивать дополнительных усилий для ее усвоения, что является идеальным для вечерней трапезы, когда еда должна помочь вам уснуть. Вместо холодного салата, например, слегка потушите или приготовьте на пару овощи, затем охладите их до комнатной температуры и съешьте, добавив немного оливкового масла и кунжута.

И самое главное: не забудьте, что последний прием пищи должен быть хотя бы за 2 часа до сна, чтобы организм успел переварить съеденное!

Автор:
Редактор:
Компьютерная верстка и оформление:
Ответственный за выпуск:
Тираж 200 шт.

Врач по медпрофилактике Палазник И.А.
Палазник И.А.
Палазник И.А.
Слайковская Л.А. главный врач

Учреждение здравоохранения «17-я городская детская клиническая поликлиника» ЦЕНТР, ДРУЖЕСТВЕННЫЙ ПОДРОСТКАМ «ЮВЕНТУС»

ЕДА ДЛЯ ХОРОШЕГО СНА



Минск 2025