

Что нужно есть, чтобы крепко спать

Сон делает нас бодрыми и здоровыми. Но у некоторых людей ночь превращается в борьбу с бессонницей. И они даже не догадываются, что причина этой неприятности кроется в... тарелке с едой.

Еда и сон: замкнутый круг

Научные исследования убедительно доказывают, что качество нашего ночного отдыха тесно связано с тем, что мы едим вечером. Это объясняется биохимическими процессами, которые запускаются в организме после приема пищи. Так, продукты, содержащие триптофан — аминокислоту, которую называют предшественником серотонина и мелатонина, способствуют расслаблению нервной системы и облегчают процесс засыпания. Гормон сна мелатонин синтезируется в соответствии с циркадными ритмами (циклическими изменениями физиологических процессов, обусловленными сменой дня и ночи) и наличием в организме необходимых питательных веществ. Этот ключевой регулятор сна играет важную роль в подавлении стимулирующего воздействия гормонов, активизируемых светом или стрессом. Следовательно, недостаток мелатонина, вызванный эмоциональным и физическим перенапряжением и нерациональным питанием, нарушает естественный цикл сна и бодрствования. Еще один важный элемент, способствующий снижению уровня стресса и расслаблению мышц, — магний. Его дефицит может приводить к бессоннице и прерывистому сну.

Недостаток сна влияет на пищевые привычки, провоцируя переедание или тягу к вредной пище из-за дисфункции гипоталамуса — области мозга, отвечающей за регуляцию аппетита. При дефиците мелатонина гипоталамус становится более восприимчивым к стрессовым факторам. В результате увеличивается выработка грелина (гормона голода) и снижается уровень лептина (гормона насыщения). Это, в свою очередь, приводит к желанию употреблять жирную или сладкую пищу, что усиливает стресс и ухудшает качество сна. Люди, страдающие от плохого сна, часто сталкиваются с проблемами со здоровьем и отдают предпочтение высококалорийной, нездоровой пище. Снижение уровня гормона насыщения приводит к перееданию.

Избыточный вес, усталость и нарушение биологических часов формируют порочный круг: плохой сон, бессонница, стресс и обструктивное апноэ сна (СОАС). Это состояние характеризуется кратковременными остановками дыхания, которые вызывают частые ночные пробуждения.

Легкий вечерний перекус не возбраняется. Он даже необходим для поддержания энергетического баланса, предотвращает усталость, раздражительность и снижение концентрации внимания. Особенно это важно для людей с высокими умственными и физическими нагрузками. Но что именно следует употреблять в пищу?

Продукты, способствующие здоровому сну

- Яйца являются отличным источником триптофана. Одно крупное куриное яйцо содержит примерно 77 мг этой аминокислоты, что покрывает около 27% от рекомендованной суточной нормы для человека весом 70 кг.
- Вишневый сок содержит растительный аналог мелатонина. Исследования показывают, что регулярное употребление двух стаканов вишневого сока может увеличить продолжительность и улучшить качество сна.
- Ягоды. Клубника, черешня, черника богаты мелатонином и антиоксидантами. Включение их в рацион способствует улучшению сна, делая его более глубоким.
- Киви содержит серотонин, влияющий на выработку мелатонина. Употребление двух плодов киви за час до сна может улучшить его качество.
- Грецкие орехи, миндаль, фисташки, фундук и семена тыквы являются естественными источниками мелатонина.
- Цельнозерновые продукты, такие как ржаной хлеб, овсяные хлопья и семена льна, поддерживают здоровье кишечной микрофлоры, что способствует выработке гамма-аминомасляной кислоты, успокаивающей нервную систему.
- Рыба и морепродукты богаты триптофаном и омега-3 жирными кислотами, которые участвуют в преобразовании серотонина в мелатонин.
- Бананы и шпинат содержат магний и калий, способствующие расслаблению мышц и снижению уровня стресса.
- Травяные чаи — с ромашкой, мелиссой, мятой — оказывают успокаивающее воздействие на нервную систему.
- Предпочтительны кисломолочные продукты, поскольку они тоже богаты триптофаном: йогурт, кефир, ряженка, твердые сыры или творог. Кстати, последний содержит селен, который помогает уменьшить воздействие окислительного стресса на мозг, что особенно полезно для тех, кто страдает хроническими нарушениями сна.

Продукты, ухудшающие сон

- Напитки с кофеином — кофе, чай и энергетики — блокируют аденозин — нейромедиатор, способствующий засыпанию.
- Шоколад содержит кофеин и теобромин, стимулирующие нервную систему.
- Жирная, соленая и тяжелая пища (сало, жареное мясо, картошка фри) долго переваривается, перегружая желудок.
- Острые специи могут вызывать дискомфорт и раздражение слизистой оболочки желудка.
- Любые спиртосодержащие напитки нарушают глубокие фазы сна.
- Продукты с высоким гликемическим индексом (белый хлеб, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки). Моментально повышают уровень глюкозы в крови и способны вызвать скачки энергии, что может вызывать ночные пробуждения. Газировка ко всему прочему вызывает газообразование в кишечнике и задерживает жидкость в организме.

Скорректируйте свой рацион, отдав предпочтение продуктам, способствующим глубокому и восстанавливающему ночному отдыху, — и проблемы с засыпанием больше не будут вас беспокоить. И не забывайте: оптимальное время для приема пищи — за 3-4 часа до сна. За это время организм спокойно переварит пищу и подготовится ко сну без нагрузки на желудочно-кишечный тракт.