

Бессонные ночи приводят к серьёзному физическому и психическому истощению. Если периодически возникают проблемы со сном, не стоит сразу бежать в аптеку за снотворным. Для начала нужно попробовать изменить свои пищевые привычки и рацион.

Основные ошибки, которые влияют на качество сна и правильную выработку гормонов для восстановления, следующие.

Слишком ранний или слишком поздний ужин. Если отход ко сну приходится на 21:30 - 22:00, то ужин в 18.00 оправдан. Если отход ко сну запланирован на позднее время, после раннего ужина к моменту укладывания спать захочется поесть. Что можно из еды после ужина? Ничего. Лучше всего скорректировать время приемов пищи так, чтобы ужин был последним, и после него настоящего голода не ощущалось. Ужин позднее 20:30 заставит организм не отдыхать, а продолжать работать. В этом случае пищеварительная система забирает на себя много энергии и нарушает выработку гормона сна мелатонина, а значит, и качество самого сна. Многие отмечают, что прием пищи на ночь ухудшает процесс засыпания, а утром даёт просыпание с трудом и усталостью.

При любом режиме сна нужно стараться ужинать за 4 часа до него, но не позднее 20:30: согласно теории биоритмов, позже организм уже не усваивает новые продукты, а аккумулирует силы и запускает процессы переваривания всего, что было съедено за день.

Если график не позволяет ужинать до 20:30, то на ужин следует выбирать термически обработанные овощные блюда, например, овощной крем-суп, кабачковые оладьи.

Употребление животного белка после 20:30. Все продукты, которые оказываются в желудке, после 20:30, откладываются до утра, то есть не перевариваются, а медленно гниют. При этом выделяются вещества, похожие по формуле на спирты. В результате позднего ужина утром отмечается состояние, как после пары бокалов вина. Разбитость, отеки, слабость.

Алкоголь на ужин, особенно в состоянии стресса. Важно знать, что безопасной дозы алкоголя нет, а зависимость формируется достаточно быстро. Кому не вредно? Здоровым людям один бокал вина в неделю - да, возможно не навредит. Но вот использовать его регулярно как седативное средство - большая ошибка.

Первый эффект воздействия алкоголя - расслабление. Но это же маркер сильной усталости, стресса. Если от глотка вина у вас возникает сонливость и ощущение расслабленности, вам стоит убрать алкоголь и заняться собой. Это серьезный сигнал о переутомлении.

У алкоголя есть недолгое снотворное действие. После засыпания концентрация алкоголя в крови постепенно снижается, человек просыпается среди ночи либо продолжает спать, но поверхностно, тревожно, поскольку фаза глубокого сна не наступает. Утром нет чувства отдыха.

Какие продукты улучшают сон?

Бананы. Они содержат калий и магний, которые естественным образом расслабляют мышцы. Кроме того, данные фрукты богаты триптофаном – веществом, стимулирующим выработку серотонина и мелатонина.

Серотонин - нейромедиатор, отвечающий за хорошее настроение и помогающий расслабиться. Мелатонин, известный как «гормон сна», в свою очередь, ответственен за регуляцию сна и обладает антиоксидантными свойствами (мелатонин не образуется естественным путём в организме, его можно получить только при приёме пищи).

Бананы следует есть не позднее, чем за час до сна. Только через это время триптофан достигнет мозга.

Яйца. Из-за высокого содержания белка варёные яйца положительно влияют на сон и, помимо этого, успешно помогают бороться с кислотным рефлюксом, симптомом которого является изжога, не дающая спокойно спать по ночам. Белком богаты и другие

продукты, в частности, мясо, сыр и творог.

Миндаль. Миндаль богат белком, а также содержит солидную дозу магния, способствующего хорошему сну и мышечной релаксации. Горсть миндаля или бутерброд с миндальным маслом - отличные средства для борьбы с бессонницей. Главное – не переусердствовать, так как миндаль содержит много масла.

Рыба. Большинство сортов рыбы (особенно лосось) содержит витамин B6, необходимый для синтеза мелатонина в организме. Помимо рыбы, витамин B6 содержится в горохе.

Молоко. Стакан тёплого молока - отличное средство против бессонницы, содержащее кальций и аминокислоту «триптофан», необходимую для выработки «гормона сна» - мелатонина. Сон станет ещё слаще, если добавить одну чайную ложку мёда.

Капуста. Многие зелёные листовые овощи, например, капуста, содержат в большом количестве кальций, дефицит которого приводит к бессоннице.

Вишня. Вишня - один из немногих природных источников мелатонина. Несколько вишен помогут беспрепятственно попасть в волшебную страну снов.

Овсяная каша. В одной порции овсяной каши содержится кальций, магний, фосфор, кремний и калий - вещества, способствующие хорошему сну.

Мёд. Сахар, содержащийся в мёде, слегка поднимает уровень инсулина, что позволяет аминокислоте «триптофан», также содержащейся в этом сладком продукте, лучше проникать в мозг и способствовать хорошему сну. Главное – не переусердствовать - не более одной ложки натурального мёда перед сном, желательно на пустой желудок.

Виноград. Виноград – один из немногих фруктов, который содержит мелатонин. Из-за

его наличия вино оказывает успокаивающее действие на нервную систему.

Какие продукты мешают заснуть?

Жирная пища. Употребление жирных гамбургеров и картофеля фри приводит к усталости и сонливости, потому что эти продукты ограничивают кислород, поступающий в мозг. Исследования показывают, что люди, которые едят жирные блюда во время обеда, хуже высыпаются, чем те, кто питается правильно.

Надо быть осторожным, если есть кислотный рефлюкс. Продукты с высоким содержанием калорий и жиров могут нарушить пищеварение и секрецию кислоты в желудке, не говоря уже о том, что это ухудшит сон. Употреблять продукты с большим содержанием жира следует не позднее, чем за 3 часа до сна.

Сладкая пища. Продукты, содержащие большое количество крахмала и сахара вызывают вялость и апатию, так как они создают большую нагрузку на пищеварительную систему.

Перед сном лучше избегать следующих продуктов: свинина, сыр, шоколад, баклажаны, помидоры и картофель. Они содержат тирамин - аминокислоту, которая в организме превращается в вещество норадреналин, являющееся мозговым стимулятором.

Кофеин. Это вещество становится частым виновником нарушенного сна. Если есть проблемы со сном, необходимо снизить потребление и других продуктов, содержащих кофеин: шоколад, чёрный чай, некоторые жевательные резинки.

Не стоит пить вечером черный чай и энергетические напитки (вместо этого лучше выпить травяной чай с молоком). Не рекомендуется пить перед сном сладкие газированные напитки, есть копченое мясо и острые продукты с большим количеством специй. Не стоит ужинать гамбургерами, чизбургерами или жареной картошкой.