

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.