



Їжа для покращення сну

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

Ткачова Наталія, фітотерапевт, нутриціолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Мабуть, загадковішого і незвіданого явища, ніж сон, у нашому житті просто не існує. Втоплена і змучена, після важкого трудового дня, людина лягає в теплу і м'яку постіль, розслаблюється, заплющує очі і... Його руки і ноги обтяжують, м'язи мліють, а думки забирають його далеко за межі свідомості, де мозок малює нові, часом незрозумілі образи. ...

Чи знаєте Ви, що за останнє двадцятиріччя вчені провели більше досліджень у цій галузі, ніж за попередні роки. У результаті ними було зроблено величезну кількість відкриттів, а також достовірно доведено, що сон відіграє найважливішу роль у нормалізації життєдіяльності людини, безпосередньо впливаючи на всі її успіхи та поразки.

Їжа для сну, рекомендації, користь, шкода, корисні властивості, *протипоказання*

Сон та його роль у науково-технічному прогресі

У наш час взаємозв'язок сну та інноваційних технологій очевидний. А все тому, що сьогодні здоров'я людини – понад усе. Тому багато компаній зі світовим ім'ям, які займаються створенням гаджетів, електроприладів та інших пристроїв для полегшення нашого життя, почали поповнювати свої лави фахівцями у сфері сну. Одним із яскравих прикладів є прихід Роя Реймана, експерта з безмедикаментозного поліпшення сну, до команди «Apple». Причому, він був запрошений спеціально для роботи над смартгодинником iWatch, мета яких – максимально покращити якість життя людини та ... проконтролювати її здоров'я, зокрема, підбираючи найвдаліший час для легкого пробудження.

Чому так важливо правильно харчуватись перед сном?

Однією з основних умов міцного та безтурботного сну є розслаблення. При цьому йдеться не тільки про тіло, а й про мозок. Про це дуже важливо пам'ятати людям, які, лягаючи в ліжко, люблять прокручувати події минулого дня, аналізуючи їх. Або ж планувати на майбутнє. Адже мозок збуджується не лише від поганих, а й від добрих думок. А разом із його збудженням зникає і довгоочікуваний сон, повернути який потім дуже важко.

Проте фахівці стверджують, що існують такі продукти, які сприяють заспокоєнню центральної нервової системи та, як наслідок, засипанню. У їхньому колі вони навіть мають свою назву – «присипляючі». До них відносяться ті з них, які містять триптофан, оскільки саме ця амінокислота допомагає організму виробляти серотонін. Це нейромедіатор, що уповільнює передачу нервових імпульсів і дозволяє розслабитися мозку.

Топ 10 продуктів, що допомагають легко та швидко заснути

Примітно, що розробкою подібного топ-листа займаються багато фізіологів та дієтологів. При цьому їх списки мають як схожі, і різні продукти. Але в усьому, як то кажуть, треба шукати лише хороше. Так виберіть з них ті, які до смаку саме Вам:

1. Банани [1] – вони містять калій [2] і магній [3], що знімають м'язову напругу і, таким чином, дозволяють Вам розслабитись. Відомий лікар психології Шелбі Фрідман Харріс радить з'їдати перед сном половинку банана і жменю свіжих горіхів: «Так Ваш організм отримає відмінну дозу суміші триптофану та вуглеводів».
2. Сухарики – це вуглеводи [4], які підвищують рівень цукру на крові [5] і провокують вироблення інсуліну, який, своєю чергою, діє як легке природне снодійне. Більше того, саме інсулін позитивно впливає на вироблення того самого триптофану та серотоніну в організмі. До речі, сухарики можна поєднувати з арахісовою олією для покращення ефекту.
3. Вишні [6] - у них є мелатонін, гормон, що регулює сон. Достатньо з'їдати жменю цих ягід або випивати склянку вишневого соку [7] за годину до сну.
4. Пластівці, мюслі або злакові – це ті ж вуглеводи, що діють, як і сухарики, особливо у поєднанні з молоком. Але в цьому випадку бажано обійтись без цукру. Так як його зайва присутність у крові може чинити зворотну дію.
5. Рис "Жасмин" - це сорт довгозернистого рису. Він сприяє виробленню глюкози і, як наслідок, підвищенню рівня триптофану та серотоніну в крові. Проте їсти його потрібно хоча б за чотири години до сну.
6. Вівсянка [8] – у ній є магній, кальцій [9], кремній [10], калій та фосфор [11], які сприяють швидкому засипанню.
7. Риба - в ній є жирні кислоти омега-3 [12], що відповідають за контроль кров'яного тиску, а також речовини, що провокують вироблення меланіну та серотоніну. Причому їсти рибу краще за пару годин до сну.
8. Тепле молоко – це той самий триптофан.
9. Нежирний сир – як і в молоці, у ньому є триптофан, який, у поєднанні з невеликою кількістю білка, дозволить швидко розслабитися.
10. Ківі [13] - це відкриття є результатом останніх досліджень. Ківі – природний антиоксидант [14]. Більше того, у ньому є калій, який, крім іншого, покращує роботу серця [15] та дихальні функції.

Підсумовуючи все сказане вище, хочеться згадати слова дієтолога Крістін Кіркпатрік про те, що не всі складні вуглеводи однаково корисні в даному випадку. У гонитві за сном «людина може неправильно підбирати «присипляючі» продукти, віддаючи перевагу тим же пончикам. Безперечно, це вуглеводи, що підвищують рівень серотоніну. Але у поєднанні з великою кількістю цукру вони можуть спровокувати сплеск його рівня в крові». А це, своєю чергою, надовго позбавить Вас сну.

Як ще прискорити процес засипання

По-перше , необхідно лягати в ліжко тільки в тому випадку, якщо Ви дійсно відчуваєте величезну втому та бажання поспати. Причому якщо через 15 хвилин Ви так і не змогли заснути – краще почитати книгу або навіть встати та зайнятися іншими справами, зачекаючи на новий наплив втоми. Інакше Ви ризикуєте повертатися до пізньої ночі.

По-друге , слід відмовитися від продуктів, що перешкоджають засипанню. Це:

- м'ясо – воно повільно засвоюється;
- алкоголь – він збуджує нервову систему;
- кава – у ньому є кофеїн;
- чорний шоколад – у ньому також є кофеїн;
- морозиво – у ньому багато цукру;
- жирна та гостра їжа - вона погіршує роботу серця та шлунка.

По-третє , слід виключити інтенсивні фізичні навантаження перед сном. До речі, це обмеження жодним чином не стосується сексу. Тому що під час статевого акту організм виробляє гормони, що сприяють швидкому засинанню. А вранці після нього людина прокинеться бадьорою і відпочившою.

Сон – це дивовижний світ. Причому вчені досі не можуть відповісти на запитання, чому для одних людей воно відкрите, а для інших – ні. Однак, як би там не було, саме від його якості залежить якість життя людини. Пам'ятайте про це!

Література

1. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
2. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Калій (K, potassium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (13), 59-69. DOI: 10.59316/.vi13.84
3. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Магній (Mg, Magnesium) - опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (14), 60-71. DOI: 10.59316/.vi14.91
4. Єлісеєва, Т., & Шелестун, А. (2019). Вуглеводи - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 1(7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.8
5. Єлісеєва, Т. (2021). Їжа зниження цукру в крові. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (16), 40-45. DOI: 10.59316/.vi16.105
6. Єлісеєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Вишня (лат. Prúnus subg. Cérasus). *Журнал здорового харчування та дієтології* , 2 (8), 2-14. DOI: 10.59316/.vi8.39
7. Ткачева, Н., & Eliseeva, T. (2023). Вишневий сік-ароматний напій здоров'я та довголіття, 11 наукових доказів. *Журнал здорового харчування та дієтології* , 3 (25), 2-8. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.1
8. Ямпільський, А., & Єлісеєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
9. Мироненко, А., & Єлісеєва, Т. (2020). Кальцій (Ca, calcium)-опис, вплив на організм, найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології* , (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77

10. Єлісєєва, Т. (2022). Кремній (Si) – значення для організму та здоров'я+ 20 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (20), 39-46. DOI: 10.59316/.vi20.175
11. Єлісєєва, Т. (2022). Фосфор (P) – значення для організму та здоров'я+ 30 найкращих джерел. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 1 (19), 19-28. DOI: 10.59316/.vi19.154
12. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Омега-3 - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
13. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Ківі (лат. Actinidia chinensis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
14. Єлісєєва, Т., & Ткачова, Н. (2019). Антиоксиданти - опис, користь, вплив на організм та найкращі джерела. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (7), DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
15. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Їжа для серця – 15 найкращих продуктів для захисту від серцевих захворювань. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (17), 35-40. DOI: 10.59316/.vi17.119

[HTML версія статті](#) наведена на сайті edaplust.info.

Foods to improve sleep

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief з проекту EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Отримано 28.06.2020

Abstract: Perhaps there is no more mysterious and unexplored phenomenon in our lives than sleep. Tired and exhausted, after a hard day's work, a person lies down in a warm and soft bed, relaxes, closes his eyes and... His arms and legs become heavy, his muscles fall asleep, and his thoughts take him far beyond consciousness, where his brain draws new, sometimes incomprehensible, images... Did you know that in the last twenty years scientists have conducted more research in this area than in all previous years. As a result, they have made a huge number of discoveries, as well as reliably proved that sleep plays a crucial role in normalizing human activity, directly affecting all its successes and failures.