

Что съесть перед сном

Как вы объясняете себе, почему не смогли нормально выспаться? Неудобная подушка, духота в комнате, день, полный впечатлений? Конечно, всё это может стать причиной бессонницы. Но чаще дело обстоит намного проще. Вы просто не то съели за ужином. Пища может стать как союзником, так и врагом здорового сна. Рассказываем, как еда влияет на организм ночью, что съесть, чтобы крепко уснуть, знакомим с полезными для сна рецептами.

Почему еда влияет на сон

Еда оказывает действие на сон, потому что разные продукты по-разному влияют на обмен веществ, нервную систему и выработку гормонов, отвечающих за отдых. Учёные считают, что главным сонным гормоном для нашего организма выступает мелатонин.

Если в пище достаточно белка и сложных углеводов, организм легко запускает механизм его образования и погружается в глубокий сон.

Если же в рационе много сахара и жирной пищи, уровень глюкозы в крови начинает скакать. Сердце бьётся быстрее и мешает человеку расслабиться. Поэтому, если хотите выспаться, важно не только вовремя лечь в кровать, но и поужинать правильными продуктами.

Основой для синтеза мелатонина служит триптофан. Незаменимая аминокислота, которую организм не вырабатывает. Получить триптофан человек может только с пищей.

Какие продукты помогают уснуть

Со временем мелатонина в организме вырабатывается все меньше и меньше. Это приводит к нарушению сна, усталости. К счастью, есть продукты, в которых содержится мелатонин и вещества, из которых он синтезируется.

Вишня, особенно кислая, и киви — это чемпионы по содержанию мелатонина.

Исследования показывают, что люди, которые съедают горсть вишни или один-два киви за час до сна, засыпают быстрее и спят дольше. В киви к тому же много серотонина, который помогает мозгу расслабиться.

Тёплое молоко тоже работает. В молоке содержится триптофан. А тепло усиливает расслабляющий эффект. При непереносимости лактозы, молоко вызывает вздутие и не даст уснуть. В таком случае лучше заменить его на безлактозное или на кисломолочные продукты вроде кефира. Если мышцы напряжены, тело не в силах успокоиться, на помощь придёт банан. Этот фрукт щедр на магний и калий. На минералы, которые снимают напряжение в мышцах. Ещё в бананах есть триптофан. Это просто и вкусный перекус поможет заснуть и не просыпаться от судорог или скованности.



Овсянка обычно вызывает ассоциации с завтраком. Но тарелка тёплой каши за пару часов до сна действует успокаивающе и надолго даёт чувство сытости, чтобы голод не разбудил среди ночи.

Овсяная каша — источник сложных углеводов. Когда вы едите овсянку, сахар в крови повышается медленно и плавно. Это помогает триптофану легче добраться до мозга, где он превращается в серотонин и мелатонин.

Дефицит магния напрямую связан с проблемами со сном. Без него нервная система не может переключиться в режим отдыха. Много магния содержит **миндаль, тыквенные семечки, шпинат**. Если регулярно есть их, особенно во второй половине дня, насыщение улучшится без дополнительных добавок. Полезно приготовить на ужин **жирную рыбу**. В лососе, скумбрии, сардине много витамина D и омега-3 жирных кислот. Они помогают организму регулировать серотонин. Исследования показывают, что люди, которые едят жирную рыбу несколько раз в неделю, засыпают быстрее и проводят больше времени в глубоком, восстанавливающем сне.

Ромашка успокаивает мягко, но заметно. В ней есть антиоксидант апигенин. Он связывается с определенными рецепторами в мозге и вызывает сонливость. Чай без кофеина, выпитый за полчаса до сна, даёт сигнал, что пора расслабляться.

Что полезно есть перед сном

Долгое время считалось, что на ночь есть нельзя. Но современные диетологи утверждают, что и на пустой желудок ложиться вредно. Из-за чувства голода мозг не сможет отключиться, а это помешает нормальному образованию мелатонина. Лучшим решением будет перекусить правильными продуктами. Для поздних перекусов подойдут низкокалорийные продукты. Творог, ягоды, немного орехов, банан, кисломолочные продукты дают чувство насыщения и не перегружают желудок. Хорошо работают сочетания: белок плюс сложные углеводы. Например, банан с горстью орехов, овсянка на молоке

или кусочек рыбы с небольшим количеством риса. Стоит отказаться от продуктов, в которых содержится кофеин. Это кофе, шоколад, чёрный чай, сладкая газировка. А также от жирной пищи.

Напитки, которые помогают расслабиться

Вечерний ритуал с правильными напитками поможет подготовить организм к отдыху. Предлагаем проверенные варианты. Чай с ромашкой, мелиссой, мятой и чабрецом имеют мягкий седативный эффект, помогают успокоиться и скорее заснуть. Тёплое молоко с мёдом — классический напиток для расслабления. Кефир поддерживает пищеварение и создаёт ощущение комфорта, что тоже способствует спокойному сну. Вода с лимоном или мятой — лёгкий и освежающий вариант, если хочется просто утолить жажду перед сном.

Советы по вечернему питанию

Даже полезные продукты могут навредить сну. Дадим практические советы по вечернему питанию, которые помогут вам лучше спать. Это не строгие правила, а рекомендации, основанные на том, как работает организм. Не ужинайте слишком поздно или в большом количестве. Оптимальный вариант за три часа до отправки в кровать. Делайте ужин легким, но сытным. Если проголодались перед сном, то можно легко перекусить. Лучше за 30 – 60 минут до сна, небольшой порцией, буквально «чтобы перебить голод», а не наесться. Исключите сахар и простые углеводы вечером. Ограничьте жирное и острое. Создайте ритуал: чашка травяного чая, спокойная музыка, легкая прогулка. Со временем мозг начнёт воспринимать эти действия как подготовку ко сну, и засыпать станет легче.

Не переживайте, если иногда нарушаете правила. Случается всякое. Поздний ужин в гостях, спонтанный перекус перед сном, кусок торта на празднике. Один такой вечер не разрушит ваш сон. Организм гибок и способен адаптироваться. Главное, не превращайте исключения в привычку!

Рецепт в тему

Овсяная каша с бананом

Ингредиенты: овсянка - 1/2 ст., банан - 1 шт., вода - 1 ст., сахар, соль - по вкусу, сливочное масло - 1 ч.л.



Вскипятите воду. Всыпьте в неё овсянку, соль по вкусу и варите по инструкции на упаковке. Снимите с огня. Добавьте масло и сахар по вкусу. Накройте и дайте настояться 5 минут. Перед подачей украсьте кашу кружочками банана.

Йогурт с вишней

Рецепт хорош тем, что вишню можно использовать и свежую, и замороженную. Но если решили готовить йогурт сами, то закладывайте на готовку 5-6 часов.

Ингредиенты: молоко - 1 л, закваска для йогурта - 100 г, вишня без косточек - 150 г, мёд или сахар по вкусу.

Вскипятите молоко и остудите его до 40 градусов. Добавьте закваску, размешайте и оставьте в тёплом месте на 5-6 часов. Если используете замороженную вишню,



разморозьте её заранее. Из свежей выньте косточки. Положите вишню в блендер. Добавьте мёд или сахар. Измельчите, но не в кашу. Чтобы остались маленькие кусочки. Влейте йогурт и взбейте. Готово.

Чтобы ускорить готовку, берите готовый йогурт.

Тёплое молоко с мёдом

Ингредиенты: молоко - 1,5 ст., мёд - 1-2 ч.л., палочка корицы - 1 шт., бадьян, гвоздика - 1 шт.

Вскипятите молоко. Убавьте нагрев. Добавьте корицу, бадьян и гвоздику. Прогрейте ещё 5 минут. Выньте из сотейника пряности. Снимите с огня и остудите молоко, чтобы оно стало тёплым. Смешайте его с мёдом. Пейте тёплым.



Рис с тушёными овощами

Ингредиенты: луковица - 1 шт., морковь - 1 шт., сладкий перец - 1 шт., растительное масло - 3 ст.л., кукуруза замороженная - 150 г, стручковая фасоль - 150 г, рис - 1 ст., вода - 2 ст., соль, зелень - по вкусу.



На сковороде обжарьте друг за другом лук, морковь, перец. Добавьте кукурузу, фасоль. Жарьте ещё несколько минут. Рис хорошо промойте. Всыпьте в сковороду. Залейте водой, посолите. Накройте крышкой. Тушите, пока вода не впитается. Посыпьте зеленью перед подачей.