

Доказано: употребление большого количества фруктов и овощей обеспечивает оптимальное количество сна

Сон даёт нашему телу возможность отдохнуть и восстановиться после бодрствования. Также одно исследование 2019 года показало, что он играет важную роль в восстановлении повреждений ДНК, которые возникают днём.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует людям потреблять не менее 400 г фруктов и овощей ежедневно. При этом Совет министров Северных стран указывает на ещё большую дозу: от 500 до 800 г овощей, фруктов и ягод. При этом 50% должно приходиться на овощи.

В рамках нового исследования команда учёных проанализировала детали Национального исследования FinHealth 2017 года. Всего в нём участвовали 5043 взрослых в возрасте от 18 лет и старше (55,9% женщин; средний возраст = 55 лет [SD 16,0]).

На основании этих ответов были выделены три категории продолжительности сна: короткая (менее 7 часов в день; 21%), нормальная (7–9 часов в день; 76,1%) и продолжительная (9+ часов в день; 2,9%).

Люди, которые спали нормальное количество времени (7–9 часов в сутки), потребляли больше овощей и фруктов, чем те, кто спал мало или много. В подгруппе овощей наблюдались значительные различия в потреблении зеленолистных овощей, корнеплодов и фруктовых овощей (например, помидоров, огурцов) между людьми с нормальным и коротким сном. Также значительные различия были у людей с нормальным и длительным сном в том, сколько они ели зеленолистных овощей и фруктовых овощей.

В целом же специалисты обнаружили, что снижение потребления некоторых фруктов и овощей связано с длинной и короткой продолжительностью сна.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.