

Сон — основа для хорошего самочувствия. Если нарушается режим сна, то непременно начинаются проблемы со здоровьем. Немецкие диетологи выяснили, что, помимо распорядка дня, на качество сна влияет и наше питание.

Как бессонница влияет на организм?

В краткосрочной перспективе от недосыпа иммунная система ослабевает и снижается внимание. Некоторые люди начинают больше есть и набирают вес — это связано с недостатком энергии.

При длительном недосыпе у человека может развиваться аритмия, повыситься артериальное давление и даже развиваться диабет. А еще повышается риск развития болезни Альцгеймера и деменции. Не спится? Гимнастика доктора Шишонины против бессонницы Подробнее

Какие продукты мешают заснуть?

Самый распространенный вариант — любые напитки с содержанием кофеина, которые вы пьете во второй половине дня. Но если вы избавились от этой привычки, а сон не налачился, то обратите внимание на другие продукты из этого списка.

Шоколад — вкусная закуска, но какао-бобы содержат теобромин. Это вещество имеет структуру, аналогичную кофеину, и оказывает стимулирующее действие. Заснуть после плитки шоколада вы точно не сможете.

Салат и сырые овощи на ужин также противопоказаны. Потому что они плохо перевариваются, а высокое содержание клетчатки приводит к образованию газов в кишечнике, что, в свою очередь может привести к метеоризму и спазмам. Когда одолел «ночной жор». 12 идей для полезного позднего перекуса Подробнее

Лакрица тоже не лучший вариант закуски перед сном. Дело в том, что сладкий корень солодки повышает давление. Сон как рукой снимает.

Также не следует ужинать острой пищей. Объяснение этому — вещество капсаицин, которое содержится, например, в перце чили. Оно может изменить температуру тела, что, в свою очередь, влияет на качество сна.

Не ешьте перед сном имбирь — он стимулирует обмен веществ, и этот процесс не даст вам расслабиться и заснуть.

Какие продукты нельзя есть на ночь, потому что они мешают заснуть?

Еще стоит отказаться от чеснока. Он может вызвать вздутие живота и сильную жажду, а все вместе это не даст вам спокойно заснуть.

Источник:

<https://www.fitforfun.de>