

Роль ультраобработанных продуктов в формировании сна довольно велика. И нередко недооценивается. В рамках новой работы, результаты которой опубликованы в журнале Академии питания и диетологии, ученые изучали, как влияют ультраобработанные продукты на бессонницу. Выяснилось, что между потреблением такой еды и отсутствием сна есть связь статистически значимая.

Были получены данные 39 тыс. взрослых французов. Их собирали каждые полгода в течение двух лет. Исследование считается крупным, когортным.

Участники сообщали, что примерно 16% своей ежедневной энергии они потребляют из обработанных продуктов. При этом 20% испытуемых сообщили о том, что мучаются бессонницей. Страдали от проблем со сном и мужчины, и женщины. Но у мужчин риск был выше. Пожалейте их. Ультраеда превращает детей в стариков, убивая обмен веществ Подробнее

О том, что есть связь между употреблением ультраобработанных продуктов и проблемами со сном, ученые говорят не впервые. И в практике специалисты часто сталкиваются с последствиями употребления такой пищи в деле изучения сна, пояснил aif.ru кандидат психологических наук, доцент, психоаналитик, клинический психолог высшей квалификационной категории, когнитивно-поведенческий терапевт, сомнолог Алексей Мелехин.

Есть две точки зрения, связанные с такими продуктами. Первая — определенные продукты влияют на желудочно-кишечный тракт, а именно микробиоту. У нее есть своя нервная система — интеральная, есть свои серотониновые клетки. Фастфуд, чипсы, сухарики, мороженое, сладкая газировка и иные продукты могут приводить к появлению болей, вздутия, аллергических реакций, зуда, крапивницы и возбуждения. Мы знаем, что избыточное употребление тех же углеводов часто стимулирует нервную систему, особенно если ими наедаются под вечер.

Тот же фастфуд, если им часто наедаются под вечер, становится причиной кошмарных сновидений, ускоряет метаболизм и приводит к повышению тревожности, тяжести, усилению астенических проявлений.

Некоторые продукты из-за своего воздействия на интеральную нервную систему приводят к изменению психического состояния, что становится причиной различных форм нарушения сна — поверхностному сну, ночным пробуждениям, пробуждениям от панических атак, ночным паническим атакам.

Надо учитывать, что такие ультраобработанные продукты приводят к избыточному синтезу гормона стресса. Большая часть такой пищи становится причиной воспаления желудочно-кишечного тракта, избыточного бактериального роста, из-за чего будет идти сбой. При употреблении таких продуктов питания у людей растет риск развития и усугубления депрессивных состояний, которые тоже сопровождаются нарушениями сна. Они также становятся причиной компульсивного переедания и ночных перекусов, да еще и под воздействием сенсорных стимуляторов. Еда как наркотик. Какие продукты могут вызывать зависимость и почему Подробнее

Также важно не забывать, что ультраобработанные продукты — это те, для которых актуальна приставка «быстро». Они быстро усваиваются, быстро готовятся, быстро употребляются. Из-за этого нервная система переходит в режим эмоциональной затопленности или перегруженности. Нарушения сна тут не редкость. Ведь нервная система перегружается не только информацией, но и эмоциональными пищевыми стимулами. Кажется, будто такие быстрые продукты лечат, на деле же они еще больше раскачивают.

При подготовке материала использованы следующие источники: MedicalXpress