

Новое исследование показало, что большее количество овощей и фруктов в рационе помогает спать лучше. Об этом говорится в статье, опубликованной в журнале *Sleep Health*.

В рамках новой работы учёные обнаружили, что когда участники увеличили потребление овощей с нуля до пяти чашек в день, то у них улучшилось качество сна на 16%. Эти результаты стали заметны довольно быстро: уже на следующую ночь после того, как люди стали есть больше этих продуктов. В частности, их сон стал менее фрагментированным.



Maria Korneeva / Getty Images

Для проведения нового исследования специалисты отобрали 34 участника в возрасте от 20 до 49 лет. Большинство добровольцев были мужского пола. Полученные данные показали, что потребление большего количества фруктов и овощей связано с меньшим количеством нарушений сна, употребление большего количества клетчатки и углеводов - с улучшением качества сна, а вот красного и переработанного мяса - с

ухудшением сна.

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