



Продукты, которые мешают вам спать

Удивительный список продуктов, не дающих нам спать

Вы не едите на ночь и не позволяете себе ни кофе, ни чай перед сном, но все равно плохо спите? Тогда вам следует пересмотреть список продуктов, которые вы чаще всего употребляете в пищу. Возможно, причина в некоторых из них!

От какой пищи нужно отказаться ради лучшего сна?

Темный шоколад. Несмотря на все свои полезные свойства, горький шоколад усиливает сердцебиение — это и не дает нам спокойно уснуть.

Красное мясо. Содержащийся в нем белок требует долгого переваривания. Мясо стоит есть минимум за 3 часа до сна.

Острая пища. Она провоцирует изжогу, которая может стать причиной беспокойного

сна.

Цветные овощи. В частности, речь идет о сельдерее, брокколи и помидорах. Эти продукты сами по себе полезны и содержат немало [фитонутриентов](#), но в то же время они пробуждают активность мозга, а также имеют в своем составе клетчатку, которая медленно переваривается. В результате наш организм, вместо того чтобы спать, занимается их усвоением.

Проанализируйте свой вечерний план питания, чтобы убедиться в отсутствии в нем продуктов, перечисленных выше — ведь здоровый сон так важен! Он не только позволяет нам быть активными в течение всего дня, но и имеет несколько довольно удивительных полезных [свойств](#).