



## **Стало известно, почему после еды хочется спать**

Ученые выяснили, как взаимосвязаны сонливость и приемы пищи

Многих из нас после вкусного обеда клонит в сон. Такая реакция связана с химическими процессами в организме, которые идут под воздействием пищи.

Когда мы едим, наш желудок вырабатывает гормон гастрин, способствующий секреции пищеварительного сока. А клетки тонкого кишечника выделяют энтерогастрин – гормон, стимулирующий приток к крови к пищеварительной системе, который необходим для транспортировки и метаболизма новых питательных веществ. В итоге в других органах остается немного меньше крови, чем обычно, и поэтому мы чувствуем лёгкую слабость и желание отдохнуть.

Взаимосвязь приема пищи и сонливости исследуется на протяжении уже многих лет,

но с другой точки зрения. В частности, немецкие ученые пришли к выводу, что пища с высоким содержанием простых углеводов способствует вялости вскоре после еды. Это объясняется тем, что простые углеводы стимулируют мгновенный приток сахара в кровь и увеличение выработки гормона инсулина. Он, помимо переработки сахара, способствует поступлению аминокислоты под названием “триптофан” к клеткам головного мозга. Далее триптофан преобразуется в серотонин – вещество, которое и вызывает сонливость.

Итак, на наше желание понежиться в кресле после плотного обеда влияет два основных фактора: отток крови к органам пищеварения и выработка гормона серотонина в результате взаимодействия белков и простых углеводов. Можем ли повлиять на этот процесс? Есть несколько простых советов, которые позволят избежать сонливости.

- Не нужно переедать: чувство насыщения приходит через 15-20 минут после приема пищи, когда активизируется гормон лептин, устраняющий чувство голода, и снижается уровень грелина, ответственного за аппетит.
- Стоит придерживаться сбалансированного рациона: 30% суточной калорийности приходится на белки, 30% - на жиры, 40% - на углеводы. Не стоит забывать о фруктах и овощах, в которых много клетчатки, витаминов и минералов.
- Не нужно чрезмерно расслабляться после обеда; лучше быть умеренно активным, поскольку это позволит эффективнее контролировать уровень сахара и кровообращение, а значит – чувствовать себя более бодрым.