

Что есть на ужин, чтобы лучше спать?

Автор: Анна Советина, Надо.ua
03.05.2014 09:20



Проблемы со сном можно решить при помощи коррекции рациона питания. Как? Об этом рассказывают американские специалисты.

В журнале *Washington Post* вышла статья на тему того, как можно с помощью питания нормализовать свой сон. Так, специалисты из Пенсильванского университета советуют в первую очередь исключить из вечернего рациона кофеин. Также стоит отказаться от спиртного и никотина перед сном.

Хорошо помогает заснуть индейка - в мясе этой птицы содержится триптофан, один из составляющих серотонина.

Если вы - сова, но вам приходится вставать рано по утрам, вам поможет вишня на ужин. В ней содержатся небольшие дозы мелатонина, гормона сна. Также обратите внимание на молоко (источник кальция), орехи и зерновые (содержат магний), рыбу и йогурт (богаты витаминами группы В) - все эти продукты важны для регулирования сна.

[Источник](#)