

# Чому вас тягне до сну після їжі, та які саме продукти це спричиняють

Багато хто з нас зустрічався з непереборним бажанням подрімати після ситного обіду.

Однак причиною такої поведінки вашого організму можуть виявитись зовсім не втома, чи просто ваша любов до сну - а страви, які ви вживаєте.

*9 продуктів харчування, які можуть викликати у вас сонливість, особливо у поєднанні один з одним.*

## Молочні продукти



Вдалиий союз триптофана з кальцієм, який допомагає мозку засвоювати цю амінокислоту. Найбільший розслабляючий ефект мають тверді сири, адже кальцію вони містять більше, ніж інші молочні продукти. А якщо ви з'їсте сир

разом з крекером, то спати захочеться ще сильніше, бо в присутності вуглеводів дія триптофана стає більш вираженою.

## **Мигдальні горішки**



В мигдалі міститься багато, все того ж, триптофану — амінокислоти, яка забезпечує виділення мелатоніну – гормону сну. Крім того, в цих горіхах міститься багато магнію, який володіє здатністю розслабляти м'язи, після чого так і хочеться прилягти та відпочити.

## **Банани**



Цукор, який містять банани, робить триптофан більш доступним для нашого мозку. Свій вклад у цьому роблять також калій та магній, яких дуже багато в цьому фрукті. Ці мікроелементи також розслабляють м'язи, в результаті чого по тілу розливається та сама, всім відома, приємна слабкість.

## **Волоські горіхи**



У волоських горіхах міститься не так багато триптофану, як в мигдалі, але натомість в них є вже готовий мелатонін. Дослідження показують, що їх вживання підвищує рівень цього гормону в крові, в результаті чого нас і може потягнути до сну.

## **Вишня**



Вишня також підвищує рівень мелатоніну, особливо її терпкі сорти. Ваше самопочуття майже не зміниться, якщо ви з'їсте декілька ягід, а от після стакану вишневого соку – вас, найімовірніше, почне тягнути до сну.

## **Ромашковий чай**



В ромашці міститься гліцин - амінокислота, яка має м'який седативний ефект, та розслабляє мускулатуру та нервову систему. Саме тому, після ромашкового чаю, швидше за все вам захочеться прилягти та відпочити, а не братися за якісь справи.

## **Гарбузове насіння**



Крім триптофану в гарбузовому насінні міститься багато цинку та магнію. Ці елементи здійснюють розслаблюючу дію на м'язи та нервову систему, внаслідок чого може з'явитись бажання подрімати.

## **Білий рис**



Білий рис має дуже високий глікемічний індекс, внаслідок чого він провокує сонливість, хоча й не відразу, а через кілька годин. Найбільш виражений снодійний ефект має сорт рису Жасмін.

## **Жирні види риби**





Кислоти, які містяться в лососі, тунці або будь-якому іншому виді жирної риби – підсилюють виділення мелатоніну. Також ці кислоти знижують рівень стресу, внаслідок чого настає розслаблення, та виникає бажання прилягти та відпочити.

Джерело: [jisty.com.ua](http://jisty.com.ua)