

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



Вдалий 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