

# Правила хорошего сна

**Спите правильно!** Недостаток сна – это стрессовый фактор, который старит человека.



О том, какие правила надо соблюдать, чтобы сон протекал правильно и способствовал бодрости и свежести в течение следующего дня, рассказывает кандидат биологических наук, автор книги «Красивое долголетие» Ольга Шестова.

Потребность в сне, разная на протяжении жизни, различается у мужчин и женщин. Она изменяется в зависимости от интенсивности работы в течение дня, а кроме этого есть и индивидуальные особенности. Когда мы только появились на свет, потребность в сне достигала 20 часов в сутки, потом плавно снижалась и остается у взрослого человека на уровне 7–9 часов в сутки.

Сон физиологически представляет собой уменьшение контактов с внешним миром, нервно-психической и двигательной активности и активизацию внутренних процессов, необходимых для восстановления мозга. Если мы не придаем первостепенной важности этой деятельности нашего мозга, мы теряем ясность мышления, толстеем, стареем и теряем работоспособность.

## Правила сна

- Телевизору не место в спальне.
- Дома, особенно в спальне, сменить лампочки на те, что не излучают синего холодного света.
- Закончить работу или общение в сетях за час до 23.00.
- В комнате должно быть и темно, и прохладно, температура должна быть не выше 22 градусов.
- Матрас не должен быть мягким, но и не слишком жестким, чтобы позвоночник мог принять положение с физиологичными изгибами.
- Каждый ищет для себя удобную позу во сне. Кто не хочет лишних морщин, не спит лицом в подушку, а старается повернуть лицо вверх.

## Лучшие позы для сна



На спине, в свободной позе



Оловянный солдатик



Морская звезда



Калачиком на боку



Поза младенца



Бревнышко



На животе

## Гормональные процессы при недостатке сна

**1** Гормон роста, соматотропин, вырабатывается только, когда мы спим, причем в особую стадию сна, помогая нам восстанавливаться и поддерживая в тонусе. Возможно, именно поэтому соматотропин причисляют к гормонам молодости. Недостаток сна старит человека очень быстро, поскольку лишает его того самого «окна», когда они вырабатываются и оказывают свое восстанавливающее действие.

**2** Мелатонин, тоже иногда называют гормоном молодости, вырабатывается только в темноте или при плотно закрытых глазах, а его максимальная концентрация наблюдается ближе к полуночи. Его недостаток приводит к тому, что эмоциональное напряжение остается на высоком уровне, растет уровень стрессовых гормонов, давление и температура тела не могут достигнуть значений необходимых для полноценного сна.

**3** Неполноценный сон провоцирует снижение уровня гормона лептина примерно на 15%. Этот гормон сообщает нам о наступлении сытости, действует совместно с дофамином. При этом уровень гормона, сообщающего нам о чувстве голода, грелина, вырастает на те же 15%. Именно грелин побуждает нас ночью проложить дорожку к холодильнику.

**4** Падение уровня гормонов щитовидной железы приводит к замедлению метаболизма. При ослаблении ее работы вес и холестерин растут, человек чувствует хроническую усталость и подавленность. Хорошего настроения не добавляют и внешние проявления: кожа теряет упругость и блеск, становится сухой, но склонной к отекам, а волосы становятся тусклыми и редят.

**5** Дефицит сна подавляет чувствительность клеток к инсулину. Это одна из наиболее трагичных особенностей недостатка сна, так, как инсулинорезистентность – входные ворота для ожирения, а с ним для 3 самых больших проблем со здоровьем: онкологией, диабетом 2-го типа и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

**6** Недостаток сна организм воспринимает как стрессовый фактор, как угрозу своему существованию. Поэтому реагирует ростом уровня гормона кортизола, что приводит к отложению жира.

**7** Кроме старения кожи недостаток гормона роста также критически влияет на состав тканей – происходит перераспределение соотношения в пользу жировых тканей.

## Что нам нужно от завтрака до ужина

Р. ВИКТОРИЯ КАЙТУКОВА



В клубном пространстве «Мой социальный центр» диетолог Дарья Русакова рассказала о том, как правильно питаться, что есть на завтрак, обед и ужин.

Мы знаем с детства поговорку об ужине, который надо отдать врагу, однако почему-то не следуем этому правилу. Дарья Русакова объясняет причину: нам не хочется есть утром всего лишь потому, что мы наедаемся на ночь. А вы замечали, что когда мы находимся вне дома, например, в пансионате, утром не страдаем отсутствием аппетита? Значит, дело в нашей лени, которая нам не позволяет самим приготовить дома что-то вкусное и одновременно полезное. Какой выход? Да, все-таки готовить. Организм скажет нам за это спасибо.

**ЧЕРЕДУЙТЕ КАШИ.** Что же есть на завтрак? В первую очередь, всевозможные каши, их надо менять, чередовать. В овсянке много пищевых волокон, они выводят из организма шлаки и токсины. Однако потреблять «Геркулес» нужно с осторожностью, не каждый день, поскольку со шлаками уходит кальций и полезная микрофлора. Ешьте разнообразные каши: пшеничную, гречневую, перловую, мультизлаковую. В манной каше полезного мало, а калорий много. А вообще, в каждой каше есть свои плюсы и минусы, поэтому надо их чередовать в своем рационе. Имейте в виду, что цельные зерна более полезны, чем переработанные. При заболеваниях желудка и кишечника диетологи рекомендуют хлопья. Еще правило: каши калорийны, поэтому за день их стоит потреблять один раз. Скажем, если вы ели утром овсянку, днем или вечером отменяем гречку.

**КАРТОФЕЛЮ – ОТСТАВКА.** То самое касается макарон, спагетти. Иначе мы получаем избыток углеводов. Выбираем что-то одно. На завтрак для энергии – белки, жиры и углеводы. На обед углеводы нужны сложные. На ужин – углеводы в виде овощей. Картофель – отставка! (если только он не в супе). Это блюдо на нашем столе может быть только по праздникам. Паста и крупа также утяжелят организм на ночь. На перекусы между приемами пищи используем различные кисломолочные продукты и фрукты. Если вечером (за четыре часа до сна) рука тянется к холодильнику, выбирайте рыбу, морепродукты, нежирную птицу. В курице полезна как грудка, так и бедра, но все надо очищать от кожи и даже от костей (они накапливают гормоны роста и антибиотики). Лучше – варить (без кожи и костей), первый бульон сливать.

**ОТКАЗАТЬСЯ ОТ САХАРА.** Еще одно правило, к которому мы должны себя приучить: отказаться от сахара. Мы его получаем достаточно из хлеба, фруктов. Пить чай и кофе (желательно заварной, настоящий) не сладкий. Блинчики или творожники можно подсластить курагой или другими сухофруктами. Мед можно есть только в первой половине дня. В яйцах использовать белок, а желток – жирный.

## Рецепт от Дарьи Русаковой

### Легкие блины

125г темной гречневой, овсяной или пшеничной муки грубого помола; 2 яичных белка; 300мл обезжиренного молока; 1 чайная ложка кокосового масла для теста. Для жарки используйте спрей «растительное масло-вода» – им сбрызгиваем сковородку. Можно употреблять со свежими фруктами, домашним сыром, сливочным сыром пониженной калорийности.