**Солодка їжа вганяє нас в сон**

Якщо вам здається, що ви виділяєте цілком нормальну кількість часу для сну, але все одно відчуваєте сонливість протягом дня, перегляньте свій раціон харчування. Можливо, ви вживаєте багато солодкої їжі?

Особливо часто відчуття сонливості може долати після їжі — це перша ознака інсулінорезистентності, тобто фактора ризику розвитку цукрового діабету. Насправді це явище цілком поширене. Переїдання і вживання їжі з високим вмістом цукру і вуглеводів викликає резистентність до інсуліну. До таких продуктів відносяться хліб, рис, борошняні вироби, тістечка, чіпси, картопля, сода, солодкі кавові напої та ін.

Медичні дослідження давно показали, що інсулін супроводжує глюкозу в клітини для вироблення енергії. Продукти з надлишком глюкози атакують кровотік, провокуючи вивільнення інсуліну для зниження цього рівня. Якщо людина вживає вуглеводвмістні продукти регулярно, організм виробляє надмірну кількість інсуліну для зниження хронічного підвищення рівня цукру в крові. У кінцевому підсумку ці постійні скачки інсуліну виснажують клітини організму, і вони вже не можуть взаємодіяти. Такий процес і називається резистентністю до інсуліну. У цьому випадку інсулін вже не може супроводжувати глюкозу в клітини для вироблення енергії, що і стає причиною сонливості.

Крім того, через неможливість глюкози проникнути в клітини, рівень цукру в крові сильно підвищується. Організм знижує його до безпечного, перетворюючи надлишкову глюкозу в жир, а це позбавляє енергії і веде ще й до ожиріння.

Головним чинником, який викликає у нас втома, є зміни в хімії мозку. Вуглеводи постачають до клітин попередників серотонін, хімічна речовина, що викликає відчуття радості і насолоди, здатна відобразити депресію, крім того, мати заспокійливу дію. Скачки інсуліну, які починаються після вживання вуглеводвмістних продуктів, виробляють багато серотоніну в мозку, що виражається бажанням поспати після прийому їжі. При зниженому рівні серотоніну людина відчуває себе пригніченою, що стимулює апетит на вживання продуктів з високим вмістом вуглеводів і цукру, щоб знову отримати порцію насолоди і почати це коло заново...

Цікаве дослідження провели вчені Кембриджу, які встановили, що не цукор, а білок стимулює певні нервові клітини мозку, підтримуючи нас у стані неспання. Вчені стверджують, що клітини орексина посилають електричні сигнали, що підтримують стан неспання і примушують організм використовувати енергію. Крім того, було встановлено, що амінокислоти стимулювали клітини орексина більше, ніж інші нутрієнти. Відкриття допомогло з'ясувати, чому люди більше збуджуються від багатої білками їжі, ніж від вуглеводів.

Тому, якщо тепер ви будете вибирати між бутербродом з варенням і бутербродом з яйцем, вибирайте останній, порція білка в ньому накаже організму спалити більше спожитих калорій.