

## Почему ваш ужин «ломает» ваш сон?

В период менопаузы наш организм становится крайне чувствительным к уровню сахара в крови и температуре тела. Обычный ужин с обилием углеводов (паста, картофель, сладкие фрукты или соусы) вызывает скачок инсулина. Когда ночью уровень сахара падает, тело выбрасывает кортизол и адреналин, чтобы его поднять. Итог: вы просыпаетесь в 3 часа ночи в поту и с колотящимся сердцем.

## Золотые правила вечернего приема пищи:

- 1. Последний прием пищи (включая любые перекусы) должен быть минимум за 3 часа до сна.** Дайте пищеварительной системе время закончить работу, чтобы ночью она отдыхала вместе с вами.
- 2. Минимум сахара и простых углеводов:** Забудьте о сладких напитках, белом хлебе и десертах вечером.
- 3. Белок + Клетчатка:** Это идеальная формула для стабильного сахара и долгого насыщения.

## ТРИ ВАРИАНТА ИДЕАЛЬНОГО УЖИНА

### ВАРИАНТ 1 Легкость и магний (Растительный)

- **Состав:** Тофу-гриль (или запеченный), большая порция брокколи на пару, семена кунжута и капля оливкового масла.
- **Почему это работает:** Тофу — отличный источник растительного белка и фитоэстрогенов. Брокколи дает необходимую клетчатку для вывода отработанных гормонов, а кунжут богат магнием, который расслабляет нервную систему.

### ВАРИАНТ 2 Гормональная поддержка (Рыбный)

- **Состав:** Запеченная белая рыба (сибас, дорадо или треска) с гарниром из спаржи или стручковой фасоли.
- **Почему это работает:** Легкий животный белок усваивается быстрее мяса, не перегружая ЖКТ перед сном. Омега-3 жирные кислоты в рыбе помогают снижать системное воспаление, что критически важно в менопаузе.

### ВАРИАНТ 2 Максимальное насыщение (Сытный)

- **Состав:** Салат из нута, авокадо, свежего огурца и большого количества листовой зелени (шпинат, руккола). Заправка — лимонный сок и капля льняного масла.
- **Почему это работает:** Нут — это сложные углеводы, которые расщепляются медленно, предотвращая ночные «сахарные ямы». Авокадо дает полезные жиры для поддержки угасающего гормонального фона.



# Ужин для глубокого сна в менопаузе

@AnnaBloomLife

## Чего точно стоит избегать вечером:

- **Сладкие фрукты и сухофрукты:** Это скрытый сахар, который гарантирует ночное пробуждение.
- **Острая пища:** Она повышает температуру тела, провоцируя более сильные ночные приливы.
- **Алкоголь:** Он дает ложное чувство расслабления, но полностью разрушает фазу быстрого сна (REM), лишая мозг восстановления.

**Помни:** мы вряд ли будем снова спать как младенцы, но мы точно можем значительно улучшить качество своего отдыха, просто изменив содержимое тарелки.