

*Шевцова А. О., Мурашко В. А.*

## **ВЛИЯНИЕ МОЛОКА НА КАЧЕСТВО СНА: РЕАЛЬНОСТЬ ИЛИ МИФ**

*Научный руководитель канд. мед. наук, доц. Борисевич Я. Н.*

*Кафедра общей гигиены*

*Белорусский государственный медицинский университет, г. Минск*

**Актуальность.** Молоко является одним из основных продуктов питания человека. Этот напиток не только содержит незаменимые аминокислоты, витамины А, группы В, Д, кальций, магний, но и возможно оказывает влияние на сон. Для ускорения засыпания, особенно детям, вечером перед сном советуют соблюдать определенные ритуалы, одним из которых является выпить стакана молока.

Теоретически, прием молока способен вызывать у человека чувство сонливости вследствие поступления триптофана, из которого синтезируется серотонин. Он, в свою очередь, превращается в мелатонин – гормон, улучшающий сон. Продукцию мелатонина повышают кальций, магний, никотиновая кислота и пиридоксин. Созревание процесса выработки мелатонина завершается у младенцев лишь примерно к 6 месяцам. До 3 месяцев он поступает с молоком, что способствует более быстрому и лучшему засыпанию.

Аналогичный эффект может быть вызван также гидролизатом казеина трипсина молока – смесью пептидов, которая, связываясь с рецептором А  $\gamma$ -аминомасляной кислоты в головном мозге, также способствует засыпанию.

Однако известно, что проницаемость гематоэнцефалического барьера у взрослых ниже, чем у детей. Кроме того, в пище содержится множество других веществ, которые конкурируют друг с другом за попадание в головной мозг, что в свою очередь не дает возможности полного проявления действия триптофана.

**Цель:** установить связь между частотой потребления молока и появлением чувства сонливости и улучшения качества сна среди респондентов.

**Материалы и методы.** Объектом исследования являлись студенты белорусских вузов в возрасте 18-22 лет. Для достижения поставленной цели была разработана анкета, состоящая из 9 вопросов. Опрос проводился посредством сети Интернет (Google форма). Сформирована выборочная статистическая совокупность из 249 респондентов. Наблюдение – выборочное, единовременное. Методы – социологический, статистический. Обработка материала осуществлена с использованием Microsoft Excel.

**Результаты и их обсуждение.** Следует подчеркнуть, что при анализе ответов на вопрос о наличии заболеваний, ни один из респондентов не указал такого фактора, влияющего на качество сна, как заболевания ЦНС.

Из общего количества респондентов 207 предпочитают молоко на ночь. 16 из них (7,73%) отметили, что при употреблении напитка их сон становится спокойнее, в то время как 191 (92,27%) не замечает проявления данного признака.

Из 207 респондентов, предпочитающих молоко на ночь, сформировали выделенную совокупность в количестве 47 человек, которые употребляют молоко чаще других – один или несколько раз в день. Из них 6 человек (12,77%) отмечают, что при данной частоте проявляется успокаивающий эффект молока, влияющий на улучшение качества сна, а 41 человек (87,23%) – данного эффекта не наблюдает.

Таким образом, на основе представленных данных можно усомниться в действии компонентов молока в качестве фактора, вызывающего сонливость у взрослых. Даже при такой частоте потребления, как у выделенной совокупности респондентов (47 человек), эффект не стал существенно более заметным. Так, при терапии хронической бессонницы у взрослых с использованием фармакологических средств, препарат триптофана может быть назначен в количестве 1-2 г/день, такое же его количество содержится в 2,5-5 л (!) молока.

**Выводы.** В результате исследования можно сказать, что влияние употребления порции молока (200 мл) 1 или несколько раз в день на сон у молодых людей в возрасте 18-22 лет отмечено лишь у 6,43% респондентов (16 из 249 человек), что на практике не может считаться значительным.