

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 γ -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.