**Мелатонин – гормон сна: для чего нужен и как обеспечить его нормальную выработку**

Одним из важнейших гормонов, вырабатывающихся в организме человека, является мелатонин. Его еще называют гормоном сна, потому что его выработка происходит в ночное время суток, когда человек спит. Что же представляет собой этот гормон, какую функцию он выполняет, и каким образом можно повысить его уровень в организме?

**Что такое мелатонин?**

Мелатонин – это гормон, который вырабатывается шишковидной железой – эпифизом и отвечает за циклы сна и бодрствования человеческого организма. Основная часть этого гормона вырабатывается в то время, когда человек спит. В 1958 году доктор Лернер Аарон впервые обнаружил это вещество. Позднее ученые установили, что гормон сна мелатонин вырабатывается организмом практически всех живых существ.

По-другому мелатонин еще называют гормоном молодости, поскольку его действие направлено на восстановление клеток организма во время сна и омоложение их. Благодаря этому повышается сопротивляемость организма различным заболеваниям, в том числе онкологическим.

Роль этого гормона очень важна для нормального функционирования всех органов и систем. Поддержание его уровня в норме благоприятно влияет на здоровье и способствует долгой жизни.

**Его функции**

Помимо регулировки циклов сна и бодрствования, гормон мелатонин выполняет еще ряд важнейших функций:

* защищает организм от стресса;
* замедляет процессы старения, способствует продлению молодости;
* укрепляет иммунитет;
* участвует в регулировке артериального давления, разжижает кровь;
* влияет на работу пищеварительной системы;
* отвечает за нормальную деятельность нервной системы;
* препятствует развитию раковых клеток;
* препятствует увеличению массы тела и ожирению, контролирует обмен веществ;
* обладает антиоксидантным действием;
* контролирует работу щитовидной железы;
* снижает чувствительность к боли.

**Как происходит процесс выработки гормона**

Для нормального функционирования организма, ему нужно множество витаминов макро и микроэлементов, аминокислот. Одной из важнейших аминокислот является триптофан. В течение дня, под воздействием солнечного света триптофан перерабатывается в гормон серотонин, который по-другому называют «гормоном счастья», потому что он отвечает за хорошее настроение, бодрость и активность.

С наступлением ночи выработанный за день серотонин подвергается сложному химическому процессу и из него синтезируется гормон мелатонин. Он выделяется в определенное время – с 23:00 до 04:00. Рано утром триптофан снова начинает перерабатываться в серотонин. Чтобы поддерживать эти гормоны в балансе, человеку очень важно днем бывать на солнце, а ночью отдыхать в темноте.

При соблюдении правильного режима сна и бодрствования организм работает четко и сбалансировано, все жизненно важные функции восстанавливаются, иммунитет повышается, а наутро человек чувствует себя бодрым, отдохнувшим и полным сил.

**Что препятствует нормальной выработке мелатонина?**

Существуют некоторые факторы, которые мешают гормону вырабатываться в достаточном количестве. Что же сюда относится?

* **Бодрствование в ночное время.** Для нормальной выработки мелатонина человек в темное время суток должен спать. Если же он бодрствует, то количество синтезируемого организмом гормона значительно снижается.
* **Освещенность комнаты во время сна.**Чтобы мелатонин смог полноценно синтезироваться, необходимо спать в темноте. Источники света, такие как лампа, яркий ночник, экран включенного телевизора или монитор компьютера и даже яркий свет за окном, исходящий от уличных фонарей или рекламных вывесок, нарушают процесс выработки мелатонина в достаточном количестве.
* **Некоторые виды лекарств.** Некоторые медицинские препараты могут нарушать процесс естественного синтеза мелатонина. Сюда относятся: Флуоксетин, Пирацетам, Дексаметазон, препараты из группы нестероидных противовоспалительных средств, а также бета-адреноблокаторы. Поэтому эти препараты не рекомендуется принимать вечером и непосредственно перед сном. Обычно в инструкции к подобным лекарствам указывается эта информация.
* **Курение, употребление крепких алкогольных напитков, чрезмерное употребление чая и кофе.**Вредные вещества, содержащиеся в этих продуктах, препятствуют нормальному синтезу гормона.
* **Некоторые заболевания.** Сюда относятся: сахарный диабет, депрессивные расстройства, при которых снижается уровень серотонина, злокачественные опухоли.
* **Нервный стресс.** В состоянии стресса способность организма к нормальной выработке гормона мелатонина значительно снижается. Чем дольше человек испытывает стресс, тем сильнее нехватка мелатонина.
* **Недостаток полноценного ночного сна.**Люди, которые мало спят по ночам, страдают пониженным иммунитетом, их организм быстрее стареет и изнашивается.
* **Недостаточное количество в рационе продуктов, в которых содержится мелатонин.** Организм получает часть этого гормона из пищи, поскольку он имеется в продуктах. В каких именно продуктах, будет сказано ниже.

**Как повысить уровень гормона сна в организме?**

Для того чтобы организм нормально функционировал, необходимо обеспечить ему условия, при которых гормон сна мелатонин будет вырабатываться в достаточном количестве. Каким же образом можно повысить его выработку?

* **Соблюдать режим сна и бодрствования.**Ночной сон обязателен для человека, поэтому пренебрегать им не стоит. Если организм не будет отдыхать ночью, гормон сна не сможет нормально синтезироваться. К сожалению, дневной сон не способен заменить ночной. Врачи рекомендуют ложиться спать не позднее 23:00, поскольку именно с 23:00 до 04:00 происходит самый активный процесс синтеза мелатонина. Сон в часы выработки гормона просто незаменим – он дает полноценный отдых, восстанавливает организм, замедляет процессы старения и укрепляет иммунитет.
* **Ежедневно бывать на свежем воздухе.** Для того чтобы ночью гормон сна синтезировался в достаточном количестве, необходимо ежедневно, как минимум полчаса и больше, бывать на улице, поскольку под воздействием солнечного света вырабатывается серотонин. В ночные часы он будет переработан в мелатонин.
* **Спать в темноте.** Для нормальной выработки мелатонина во сне, организму требуется темнота. Поэтому на ночь необходимо выключить все источники освещения и плотно задернуть шторы на окнах, чтобы свет не проникал снаружи. Можно надевать на глаза специальную маску для сна.
* **Избегать нервного перевозбуждения перед сном.**По вечерам не рекомендуется смотреть боевики, фильмы ужасов, криминальные передачи, спорить и скандалить с домочадцами, играть в компьютерные игры, слушать громкую музыку, заниматься решением сложных проблем. Все это перевозбуждает нервную систему, нарушая нормальный сон.
* **Проветривать спальню и спать с открытой форточкой.** Свежий воздух улучшает качество сна и повышает выработку гормона.
* **Давать организму спортивные нагрузки.**Занятия спортом способствуют выработке гормона сна, поэтому необходимо уделять хотя бы немного времени в день физическим упражнениям.
* **Употреблять в пищу продукты, содержащие мелатонин**, а точнее, аминокислоту триптофан, из которой он синтезируется. Сбалансированное питание с употреблением продуктов, богатых триптофаном, помогает повысить уровень мелатонина в организме.

**Какие продукты помогают**

Существует немало продуктов питания, которые содержат аминокислоту триптофан, необходимую для выработки серотонина и мелатонина. К таким продуктам относятся:

* бананы, черешня, апельсины, киви, финики;
* морковь, томаты, редька, спаржа, брокколи;
* курица, индейка, печень;
* рыба, морепродукты;
* овсяная, перловая, гречневая, рисовая крупа, пшено;
* бобовые, кукуруза;
* сыр, творог, молоко;
* яйца;
* мед;
* грецкие и кедровые орехи, миндаль, арахис, тыквенные семечки.

**Что такое синтетический мелатонин?**