

# Студенческая газета

## ФИЗИОЛОГ

2024 г. № 8 (апрель)

кафедра биологии

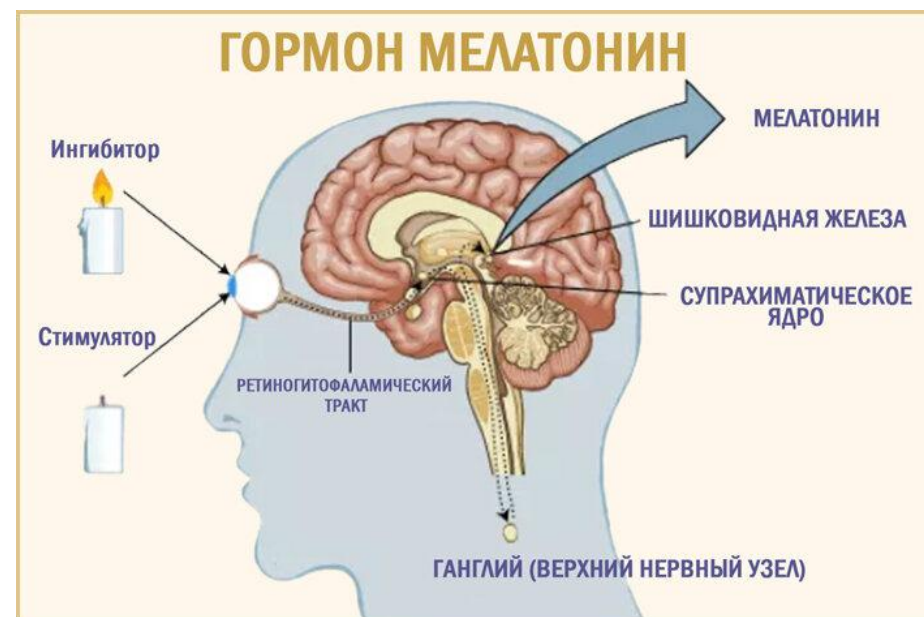
биологический факультет

УО «Гомельский государственный университет  
им. Ф. Скорины»

## ГОРМОН СНА И КРАСОТЫ

## Гормон сна

Мелатонин часто называют гормоном сна, поскольку вырабатывается он в основном ночью. Чем выше его уровень в организме, тем больше человеку хочется спать. Другими словами, именно этот гормон подсказывает нам, когда наступает время ложиться спать, и когда – просыпаться.



### Как мелатонин влияет на сон?

Человеческий организм работает по природным биоритмам, которые называются циркадным. Они связаны с временем суток, точно так же, как выработка

тех или иных гормонов. Не зря наши предки вставали с восходом солнца без всяких будильников, но и ложились спать они с закатом. Сейчас люди, которые называют себя «совами» отправляются спать после полуночи, а потом недоумевают, почему утром после сна болит голова и совершенно нет ощущения бодрости.

Чтобы разобраться в этом вопросе, важно понимать, как вырабатывается мелатонин. За гормон сна отвечает эпифиз – шишковидная железа, причем выработка вещества возможна только в полной темноте. За ночь эпифиз генерирует примерно 70% суточной нормы мелатонина, пик выработки приходится на промежуток с 23.00 до 3.00.

### **Роль мелатонина в организме**

- 1) Функции мелатонина довольно разнообразны:
- 2) Замедление процессов старения в организме;
- 3) Регулировка уровня гормона роста;
- 4) Борьба со стрессом и нервным перенапряжением;
- 5) Сокращение жировой прослойки в теле;
- 6) Поддержание нормальной работы иммунной системы;
- 7) Контроль аппетита.

От уровня мелатонина зависят способность организма противостоять развитию раковых клеток, его

способность регулировать кровяное давление, гормональный фон, деятельность пищеварительной системы. Гормон отвечает за восстановление ритма сна, устранение дневной сонливости и облегчение засыпания по вечерам.

### **Влияние освещения на качество сна**

В плане выработки мелатонина важную роль играет освещение. Так, принцип работы люминесцентной лампы обеспечивает достаточно высокий уровень КПД и световую отдачу в сравнении с лампами накаливания. Но при этом их бело-голубой свет в 4-5 раз сильнее подавляет выработку мелатонина, чем обычная электрическая лампочка.

Самый безвредный тип излучения – красное. Длина его волны такова, что не наносит никакого вреда здоровью. Если есть необходимость пользоваться дома ночником, лучше всего, если он будет излучать именно такой свет.

### **Правила здорового сна**

Нехватка мелатонина крайне негативно сказывается на здоровье, поскольку этот гормон регулирует многие физиологические процессы. Для качественной выработки мелатонина необходимо ложиться спать не позднее 22.00, в хорошо проветренном помещении и в абсолютной темноте. При этом следует учитывать, что гормон сна не накапливается в организме,

поэтому «отоспаться за неделю» в выходные не получится. Нормального режима сна нужно придерживаться каждый день.



## Как пополнить запасы мелатонина?

- 1) Фрукты и ягоды – виноград и клубнику, вишню и бананы;
- 2) Овощи – брокколи и шпинат, брюссельскую капусту и спаржу, помидоры;
- 3) Рыбу, в первую очередь, лосось;
- 4) Яйца и твердый сыр;
- 5) Миндаль и грецкие орехи;

<p><b>Учредитель:</b> студенческий актив кафедры биологии</p> <p>Авторы напечатанных материалов несут полную ответственность за подбор и точность приведенных фактов.</p> <p>Email:</p> <p>Сайт газеты: <a href="http://https://vk.com/biofacgsu">http:// https://vk.com/biofacgsu</a></p>	<p><b>Физиолог</b> Студенческая газета кафедры биологии биологического факультета ГГУ им. Ф. Скорины</p> <p>Наш адрес: 246019, г. Гомель, ул. Советская, 108, к. 3-9</p>	<p><b>Главный редактор:</b> Миронович А.С.</p> <p><b>Редколлегия:</b> Пранкевич Ф.Д.</p> <p><b>Редактор-оформитель:</b> Курак Е.М.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------