



睡不好可能是“吃”出来的！ 常做7件事的人 请自觉反思



不饮过量咖啡



不吃较多胀气食物



不饮酒

躲开7个不良饮食习惯

生活中,尤其应当避免7种不良饮食习惯。

1. 太饱

健康养生提倡每餐七八分饱,若吃得太多,身体所需的消化时间就会增加,由于晚餐到睡觉的时长较为固定,晚上吃太饱会令肠胃负担过重,导致入睡困难。

2. 太油或太素

饮食长期以肥甘厚腻为主,会影响胃肠道对食物的消化吸收,导致晚上睡不好。

少吃或不吃脂肪食物,热量摄入长期不足也可使睡眠质量下降。

3. 摄入太多咖啡因

浓茶、可乐、咖啡等含咖啡因饮料会刺激大脑亢奋起来,心跳加速、血压升高,难以入睡。

咖啡因饮料对褪黑素分泌的抑制作用也会加重睡眠障碍。

4. 睡前喝酒

酒精虽然有镇静作用,但会显著缩短深睡眠时间,导致睡不深、不解乏。

5. 吃较多胀气食物

大豆、花生、玉米、洋葱、红薯、板栗等食物进入胃部后可能产生大量气体,导致胀气,严重的腹胀会直接影响睡眠。

6. 贪食辛辣、刺激性食物

《黄帝内经》说:“胃不和则卧不安。”辣椒等食物会刺激胃部,更易出现入睡困难等情况。

7. 吃太晚

睡前吃饭太晚会延长消化系统持续工作的时间,使人辗转反侧难以入睡。

北京老年医院医务处营养办公室副主任营养师姬长珍说,除上述不良饮食习惯外,长期营养不良,特别是某些营养素的缺乏也会加重睡眠障碍,如:

B族维生素摄入不足会影响神经系统功能,出现神经亢奋,入睡困难。

钙和镁的缺乏会影响人体褪黑素分泌,降低睡眠质量。

吃不好,晚上睡不香

睡眠与饮食的关系从来不是单向的,不健康饮食习惯同样能够“反噬”睡眠。

特定的食物可能影响睡眠节律,如:

咖啡因、能量饮料会降低睡眠质量。

牛奶有助眠作用。

澳大利亚弗林德斯大学的研究则发现,大量摄入饱和脂肪和碳水化合物会增加白天过度嗜睡的风险。

饮量也会影响睡眠周期,如睡前吃过于饱不利于正常入睡。

姬长珍表示,吃不好造成的常见问题包括入睡困难、睡眠质量低、早醒和失眠、多梦等。

吃好睡好是健康基石

吃好、睡好和多运动是公认的预防疾病三大方法,而吃和睡更是一对“焦不离孟,孟不离焦”的健康密友,保持两者的平衡非常重要。

任蓉提醒,如果每周至少出现两次以上的人入睡困难、早醒等睡眠障碍,且连续超过三个月,就说明身体处于慢性失眠状态,会对健康产生明显影响,应及时就医。

如睡眠问题只是偶尔出现,可考虑进行饮食及起居方面的适当调整。

调整作息,尽可能保证早睡早起,可降低高血压及某些心脏疾病的风险。睡眠时长没有绝对的限制,但绝大多数人健康的睡眠时间是7~8个小时,老年人则要尽量保证每天6小时以上。

最后,午睡时间一般不建议超过一个小时,若午睡后晚上入睡困难或容易醒,就不建议午睡。

姬长珍说,日常喜好高脂肪高热量食物、不喜蔬果的人,应密切关注自己的睡眠状况,一旦发现睡眠质量变差,就应尽快进行饮食调整。

宾夕法尼亚大学发表在《睡眠》杂志上的一项研究表明,改善饮食状况可极大提高睡眠质量。

要想有个好睡眠,饮食上至少应保证定时定量,推荐:

早餐在上午7~8点吃。

午餐11~12点。

晚餐下午5~6点。

不管何种饮食节奏,关键是最后一餐与入睡时间的间隔不可短于4小时,睡前1小时连零食都不要吃。

此外,要注重三餐能量的分配。

普通人早、中、晚餐的热量摄入占比是3:4:3,中餐应是一天中吃得最丰盛的,晚餐则是最清淡的,建议少油少盐少糖。

想控制体重的人,也可考虑4:4:2的热量分配。 ■ 据新华社、生命时报、人民健康网

天气越来越冷了,很多专家提醒:立冬后宜延长睡眠。说起睡眠,有人说,人生最大的幸福是吃得香、睡得着。事实上,这也是健康的奥秘之一。

近日,瑞士伯尔尼大学科学家在《美国科学院院报》上发表的一项新研究进一步揭示了吃与睡之间的密切关系:快速睡眠状态会直接影响白天的饮食规律及进食量,且这种影响可持续4天。门诊中,睡眠和营养专家也发现,吃不好的患者往往也睡不好,反之亦然。睡眠与饮食究竟有什么关系?我们如何躲开不良饮食习惯,改善我们的睡眠?一起来看本期健康问诊为您带来的专家观点。 ■ 蔡富根/整理

睡不好,饮食难均衡

四川大学华西医院睡眠医学中心医学博士任蓉说,睡得好主要是指睡眠充足和睡眠质量好,否则不仅会增加焦虑、抑郁、高血压、糖尿病、脑卒中、心脏病以及肥胖等疾病风险,还会影响我们的饮食偏好。试验条件下,一个人连续4天睡眠不足或睡眠质量下降,即可影响到饮食,具体包括以下4个方面的改变。

偏好不健康食物

加州大学伯克利分校对大脑进行磁共振扫描成像后发现,睡眠不足会严重损害大脑额叶的活动,使人偏好选择不健康的食物,如高热量、高脂肪食物,以致膳食纤维和优质蛋白摄入降低,整体饮食质量下降。

2018年,亚利桑那大学研究人员针对3000多名成年人的调查也发现,睡眠不足会加大夜间时段对“垃圾食品”的渴望。

进食量增加

睡不好对进食量的影响可能源于多种原因:

清醒时间增多,进食机会增加。

睡不好导致心理压力增大,而进食有助缓解压力。睡眠不足会刺激大脑的奖励系统,使食物带来的满足感增强。

饥饿感增加,导致吃太多。

有研究发现,睡眠不足与代谢率降低、饥饿感增加以及热量摄入增加有关。

饮食节律改变

睡眠差可造成人体激素分泌的改变或紊乱,包括食欲肽的分泌增加和饥饿感的增强,导致饮食习惯发生改变,尤其倾向在非正常时间进食。

研究发现,晚睡早起的人更易养成多次进食的习惯,部分人的夜间摄入热量甚至高达全部摄入量的20%。

酒精依赖

多项研究发现,睡眠不足者相对更偏好饮酒,产生酒精依赖的风险更高。