

晚餐,不要吃得太晚



你重视自己的晚餐吗?和早餐、午餐比,很多人觉得晚餐并没有多么重要,不过,不少疾病都与晚餐有关。

晚餐吃太晚 对身体多个系统造成负面影响

加重消化系统负担 引发胃肠疾病

胃的排空时间通常为进食后2~4小时(混合食物),若晚餐过晚,胃内食物未完全排空即进入睡眠状态,会导致以下问题:胃食管反流:平躺时胃酸易反流入食管,引发烧心、反酸,长期可能导致反流性食管炎,甚至增加食管癌风险;消化不良:夜间胃肠蠕动减慢,食物滞留易致腹胀、嗝气,长期可能诱发功能性消化不良;胃黏膜损伤:胃酸持续分泌,过晚+过量进食会刺激胃酸过多,加重黏膜损伤,增加胃炎、胃溃疡风险。

干扰代谢节律 诱发肥胖与慢性代谢病

热量堆积,诱发肥胖:夜间活动量减少,基础代谢率较白天降低,多余热量无法被消耗,易转化为脂肪储存(尤其堆积在内脏、腹部)。胰岛素抵抗与糖尿病风险:夜间胰岛素

敏感性下降,高碳水/高糖饮食会导致血糖骤升,胰岛素大量分泌;长期如此会加重胰岛β细胞负担,诱发胰岛素抵抗,最终可能发展为2型糖尿病。

血脂异常:夜间胆汁分泌减少,脂肪消化能力下降;高脂晚餐(如烧烤、油炸)会升高甘油三酯,增加动脉粥样硬化风险。

影响睡眠质量 加剧昼夜节律紊乱

直接刺激胃肠,引发失眠:胃内的食物消化活动会刺激迷走神经兴奋,导致心率加快、体温轻度升高,从而延迟入睡时间,增加夜间觉醒次数。

干扰神经递质平衡:夜间,皮质醇(压力激素)分泌本应逐渐下降,若因胃部不适刺激应激反应,皮质醇水平升高会抑制褪黑素(助眠激素)分泌,进一步加重失眠。

破坏生物钟同步性:长期晚餐过晚会打乱“进食-睡眠”的时间关联,导致生物钟紊乱,表现为白天嗜睡、夜间失眠,甚至增加抑郁症、认知功能下降风险。

其他潜在危害
心血管负担加重:肥胖、高血脂、胰岛素

抵抗等代谢问题会协同增加高血压、动脉硬化、冠心病风险;夜间血流速度减慢,高血脂还可能导致血液黏稠度升高,增加血栓形成概率(尤其对已有动脉斑块的患者)。

肾脏负担增加:夜间肾脏滤过率下降,若晚餐过晚且高盐(如腌制食品),钠摄入过多会增加肾脏排钠负担,长期可能诱发或加重慢性肾病。

早点吃晚餐的好处

无论是加班还是要聚餐,都尽量早点吃晚餐,最好在睡前4小时内吃完,对身体好处多多。

预防肥胖

早点吃晚餐不仅有利于血糖控制,也有利于燃烧脂肪。早点结束晚餐,趁着还有精力,可以和家人或朋友出门散步,消耗热量,避免脂肪囤积。

让血糖更好

一项研究表明,18点吃晚餐的人第二天24小时血糖水平比21点吃晚饭的人明显有所改善,而且次日的血脂代谢状况也有所改善。

改善脂肪肝

研究提示,对于患有脂肪肝的人群,如果条件允许,可以尽量在17点前结束晚餐。不过需要注意的是,脂肪肝要遵循医生的建议进行运动、饮食等综合调整。

降低癌症风险

研究显示,与晚餐后立即睡觉的人相比,晚餐后间隔2小时或更长时间再睡觉的人,乳腺癌和前列腺癌的患病风险降低20%;如果晚餐吃得更早(晚上9点之前),且晚餐和睡眠之间的间隔时间更长(>2小时),综合癌症风险将能显著降低24%。

来源:CCTV生活圈、科普中国

新研究揭示了高盐饮食通过“劫持”大脑引发高血压的机制。

日常饮食中摄入的过量盐分,可能正悄悄“劫持”我们的大脑,引发高血压。一项新研究发现,高盐饮食可引发大脑炎症,进而导致血压升高。加拿大麦吉尔大学等机构的研究人员近日在美国学术期刊《神经元》上发表了他们的研究成果。该研究揭示了高盐饮食影响血压的神经机制。

研究人员说,这项新证据表明,大脑可能是高血压的一个重要起源地,这为开发以大脑为靶标的高血压疗法开辟了新路径。

盐吃太多会“腌坏”身体多个器官

01“腌坏”大脑

2021年发表在《细胞报告》上的一项研究发现,高盐饮食会导致大脑深层区域血流量减少,引发局部缺氧微环境。研究者表示,如果长期摄入大量盐分,就会出现加压器神经元的过度激活。这种机制会导致过度缺氧,可能导致大脑组织损伤。

02“腌坏”血管

钠是人的基本平衡物质,具有调节细胞外液的容量与渗透压,维持身体酸碱平衡、维持正常血压及参与身体能量代谢等重要功能。如果钠摄入过多,会使血压升高,还会导致血管狭窄、损伤血管内皮细胞。

03“腌坏”心脏

食盐的主要成分是氯化钠,如果摄入过多,大量的钠离子会进入血液,血中钠离子增多又会吸引水分,最终导致血容量增加,血压增高,加重心脏负担。

04“腌坏”肾脏

高盐饮食会增加肾脏过滤血液中钠和其他物质的负担,增加高血压风险,长此以

盐吃多了,真的会“腌坏”身体! 7大器官全中招

往可能导致肾脏损伤。

05“腌坏”皮肤

过量的盐分会破坏血液渗透压,造成体内钠离子增多,身体水分流失,使皮肤缺水,越来越粗糙,皱纹和斑点增加。

06“腌坏”胃

食盐的高渗透压会对胃黏膜造成直接损害,出现充血、水肿、糜烂、溃疡、坏死和出血等一系列病理改变,同时还能使胃酸分泌减少,胃黏膜易受攻击。

吃进去高浓度的食盐后,会损伤胃黏膜,成为致癌物质的“帮凶”,增加致癌物的致癌作用。

07“腌坏”骨骼

食盐的咸味来自它的成分氯化钠,钠在体内存在“多吃多排”的特质,98%以上摄入的钠都是从尿中排出,钠的代谢会增加钙的流失。

而且尿钙丢失的钙约为体内钙滞留的一半,因此吃得太咸对骨丢失有很大影响。高钠饮食是骨质疏松症的主要危险因素之一,真的“盐”多必失。

生活中如何减少盐的摄入量?

01学会使用限盐勺

在烹饪过程中,有些人会加入糖调味,这往往会降低对菜肴的咸味感知,因此单靠品尝来评估盐分是否过多是不可靠的。为了确保盐的摄入量适中,应该靠精确的量具来

控制盐的使用量,比如限盐勺。

02快出锅时再放盐

如果在烹饪过程中较早放盐,它会有更多的时间渗透到食材中,可能导致需要放更多的盐来达到期望的咸度。

而如果在菜肴快要出锅前加盐,盐分主要附着在食物表面,这样能够迅速刺激味蕾,让人感受到咸味,而不需要使用太多的盐。

03少放高盐调味品

建议炒菜时少放酱油、酱、味精、鸡精等含盐多的调味品,利用天然食物本身浓郁的风味提味增香,推荐使用葱、姜、蒜、花椒、香菇等香料和自身香味比较大的食物。

04冲洗下高盐食物

对于咸菜、罐头鱼这类高盐食品,可以通过用水冲洗的方式来降低其盐含量。这种方法简单易行,能有效减少食物表面的盐分。另外,很多食品在加工过程中会添加食盐,因此,应尽量选购新鲜食材,减少加工食品的摄入。新鲜食材不仅营养价值更高,而且能够更好地控制食物中的盐含量。

05会看食品配料表

购买加工食品要学会看配料表中的“钠含量”,很多食物都是“隐形盐”食品。比如,火腿、瓜子、咸鸭蛋、榨菜、挂面、甜月饼、白切面包等,它们中有些甚至吃起来并不咸,如甜月饼。

来源:新华社、健康时报

开学失眠? 宿舍党 VS 走读党 各有“黄金睡眠术”

开学首周,宿舍失眠率飙到60%!当行李滚轮声划破宿舍走廊,不少学生正陷入“开学特困”魔咒——暑假凌晨3点“修仙”,开学要当7点早读“战士”;住校生被呼噜声、磨牙声包围,走读生困在“书桌到床铺”焦虑里……别慌!这份分人群“睡眠急救指南”,用科学方法帮孩子7天找回好睡眠。

宿舍党:在噪音里“杀出”睡眠路

1.环境改造四件套(亲测有效)

遮光:装磁吸遮光床帘(隔光率99%),再配个3D睡眠眼罩,白天也能睡安稳;降噪:塞一副耳塞,再开手机白噪音APP,雨声、溪流声能盖过呼噜声;控温:夏天放个迷你USB风扇,冬天备个水暖毯,避免热得翻来覆去或冻得睡不着;助眠:手腕上涂一点薰衣草精油,能降低37%的焦虑,闻着淡淡的香味更容易放松。

2.跟室友定“睡眠公约”

先跟室友分享“睡眠不够危害大”的研究,再一起定规则,如,22点后戴耳机听音乐,敲键盘换静音鼠标;轮流当“睡眠督察员”,违规的人请全寝喝奶茶——有惩罚有奖励,大家更愿意遵守。

走读党:把卧室变成“睡眠堡垒”

空间分开:用屏风把学习区和睡眠区分开,别让孩子看到书桌就想起没写完的作业;手机“封印”:21点全家把手机放进“睡眠盒子”,家长要带头执行,别自己刷手机让孩子去睡;亲子暗号:在孩子门上挂个“勿扰牌”,挂牌就代表“正在酝酿睡意”,这时别跟他说话。

睡前刷15分钟手机,褪黑素分泌会减半——想睡好,手机一定要早放下。

7天生物钟急救公式(住校走读都能用)

1.第1-3天(硬核调整期)

早上6:30:起床后立刻开窗,或去阳台站2分钟,阳光能帮生物钟“归位”;晚上22:00:启动“睡眠程序”——泡10分钟脚,读15分钟纸质书,然后闭眼深呼吸,慢慢放松。

2.第4-7天(巩固期)

下午2点后别喝奶茶、可乐,这些含咖啡因的饮品会让人晚上精神;课间爬5分钟楼梯,比喝咖啡更提神,还不影响晚上睡眠;晚餐喝碗小米南瓜粥,能帮身体合成褪黑素,晚上睡得更沉。

家长应急:孩子说“还是睡不着”怎么办

1.第一阶段(3天内)

走读党:陪孩子做“渐进式肌肉放松”——从脚趾到头皮,先紧绷再放松,逐部位缓解紧张;住校党:给孩子寄个“睡眠急救包”,装耳塞、蒸汽眼罩,下载点助眠音乐。

2.第二阶段(1周没改善)

联系班主任:问问孩子在学校是不是有矛盾、学业压力大,一起排查压力源;找心理老师:让学校心理老师用专业方法帮孩子缓解失眠恐惧;谨慎用药:如果焦虑严重,要在医生指导下用中成药(比如乌灵胶囊、枣仁安神液),千万别自己给孩子吃安眠药,青少年用药必须遵医嘱。

3.终极心法:睡眠是场“信任游戏”

越想睡着越清醒,这是大脑“反向惩罚”。别逼自己“必须睡着”,告诉自己“今晚就算失眠也没关系”,焦虑少了反而容易睡;就算没睡着,闭眼躺着也是在休息,身体一样能恢复精力。

真正的开学赢家,从来都是从“敢关灯、能睡好”开始的。这个九月,帮孩子把好睡眠找回来,才能轻松应对新学期!

来源:科普中国