

一到晚上就饿,狂想吃东西,还有救吗?

“夜猫子”,你可能得了“夜食症”

晚上总是容易饿,这是很多人都有过的体验。明明已经吃过晚饭了,但夜深人静的时候,我们却感觉肚子又开始咕咕作响了,又抑制不住地想吃东西。

为什么我们总是容易在晚上感到饥饿呢?许多科学研究都在试图回答这个问题,他们提供了不同的解释,一起来看看。

一到晚上就容易饿可能是这4个原因

1.晚上10时胃已排空,自然会饿
晚上容易饿的一个很简单的原因是人体胃的排空时间一般只有4—6小时。假如你是早上8时吃的早餐,到中午12时吃中餐是正好的,下午4时开始有点饿,这时吃点下午茶、补充少量食物也是合理的。

而假如我们是晚上6时吃的晚餐,那么到了夜里10时之后,如果还没有入睡,胃就快要排空了,又开始感觉到饥饿,想要吃一些东西填饱胃,这确实是正常的生理反应。

2.食欲的高峰确实出现在夜晚睡前时间段

2013年,哈佛大学弗兰克·希尔等人在《肥胖症》杂志上发表的一项名为《体内生物钟在晚上增加饥饿感和食欲,与食物摄入和其他行为无关》的研究,从另一个角度对“为什么晚上容易感到饥饿”这个问题提出了新的解释。研究告诉我们:人体内的生物钟的确会在晚上增加人的饥饿感和食欲。

研究人员说,由于人在白天时通常处于清醒状态,需要消耗更多能量来支持日常活动和思考,而到了夜晚入睡之后,人体又进入了休息状态,睡眠也会抑制食欲,所以这两段时间都不是食欲的高峰。食欲的高峰出现在这两段时间的中间,也就是夜晚睡前时间段。

参加这项研究的被试者在饮食被完全规范化的情况下,感到最饿的时候发生在晚上,

并且饥饿的高峰期出现在晚上8时,低谷期则出现在早晨8时。比起白天,被试者在晚上对于甜的、咸的及淀粉类食物有着更多的渴求。换句话说,人体天生的昼夜节律决定了每天晚上是我们最饿的时候。

此前《科学杂志》在2010年发表的一项名为《代谢和能量学的昼夜节律整合》的研究,对昼夜节律影响人食欲的生理机制作出了解释,该研究认为:在夜晚睡前这段时间里,人体释放进食信号的胃饥饿素水平增加,通过激活下丘脑中能量代谢相关的神经细胞,让神经系统调节进食行为。

3.白天吃太少,夜晚狂进食
除此之外,一到晚上就容易饿,也跟一部分人不规律的饮食习惯有关系。

很多人工作繁忙,早上不吃早餐或随便对付几口,中午饭也吃得匆匆忙忙。终于晚上下班回到家,只想躺着刷手机,等到夜深人静之时才感到饿。这时只想疯狂进食,而且只想吃烧烤、炸鸡、炒面、披萨、甜点、饮料这些高油、高糖、精制碳水的食物。

因为他们只需要吃一点儿,就能让血液中的葡萄糖(血糖)水平迅速上升,让大脑迅速获得满足感。于是,身体在饥饿的驱使下疯狂进食,直至吃饱喝足。

4.情绪不良也会导致夜间安慰性进食
2022年发表在《生理学和行为学》上的一项研究正常体重和肥胖成人对饮食和压力挑战的食欲和肠道激素反应的时间差异发现,心理状态会影响食欲和食物摄入。

被试者一共32人,分为体重正常和超重两个组,每个组16人。结果表明,两个组的被试者在较高的压力状态下,都有夜间暴饮暴食的风险。

为什么人在压力状态下会有夜间大量进食的行为呢?已有多项研究证明,食物具有安抚人的消极情绪的功能,人在情绪不好、焦虑、烦躁时会倾向于吃东西,尽管当时并不

饿,这叫作安慰性进食或情绪性进食。

比起白天进食,夜间进食更容易让人形成情绪性进食的习惯。人们在夜间进食,很多时候是为了缓解在一天之中受到的情绪影响,以此来分散注意力,或是试图让自己感到愉快。

夜间难以控制进食冲动?你可能得了“夜食症”

还有一种在夜间难以控制的冲动进食,是一种进食障碍,叫作“夜间进食综合征”(NES,又称“夜食症”)。夜食症在美国一般人群中的发病率约为1.5%,在肥胖和糖尿病患者中的发病率高达50%。

得了“夜食症”的人在晚上具有旺盛的食欲,表现为早餐和午餐没有食欲,而在晚餐后到临睡前这段时间,或在半夜醒来后,兴起旺盛的食欲,并且不可抑制,不吃就睡不着。

夜食症的病因尚不清楚,但研究表明,它与遗传学、神经生物学和心理过程有关。而且在精神压力过大的时候,夜食症会加重,倾向于通过进食来帮助平静心情、缓解压力并改善睡眠。

夜食症患者常常伴随睡眠问题,身体的昼夜节律可能会被打破,这也会造成激素分泌的紊乱,进而引发一系列健康问题,如胃肠道功能紊乱、消化性溃疡等疾病。

四个方法打破夜间进食恶性循环

如果你总是一到晚上就忍不住大吃大喝,尤其是睡得越晚,夜间进食就越多,而且形成了习惯和依赖。为了打破这个恶性循环,我们建议从以下四个方面做起:

1.规律饮食,膳食平衡
养成一日三餐按时吃饭的好习惯,遵循:早上吃好,中午吃饱,晚上吃少。早餐应吃一些高蛋白、少而精的食物;午餐的主食多一

些,加入杂粮,多些蔬菜;晚餐不要吃得太多,可适当吃一些清淡、易消化的食物;夜宵尽量少吃,或仅吃少量清淡、热量低、高蛋白的健康食物。

2.22时—23时入睡
英国牛津大学和埃克塞特大学的研究人员发现,预防心血管疾病的最佳“入睡时间”在22时—23时,睡太早和睡太晚都不利于身体健康。睡前不要在床上做与睡眠无关的事情,如玩手机、吃东西、看电视等。可以做一些平静放松的活动,比如腹式呼吸放松、想象放松、渐进式肌肉放松、冥想等。

如果真的想在夜间停止进食,最根本的办法还是调整自己的作息,把睡觉的时间前移。问题是现在很多人都睡得晚,不熬夜、按时吃三餐对于当代人来说还真不容易做到。

3.丰富业余生活,调节压力
如果你在学习、工作和生活中产生了焦虑、抑郁等不良情绪,可以试着正确认知压力,灵活调整自己的心态。培养个人爱好,多做喜欢的事,丰富业余生活,也会让人心情舒畅。还可以多回忆过去有成就感的事情、开心的事情,多看开心的娱乐节目,忘掉现在的烦恼。

4.走到户外,多晒太阳,适度运动
晒太阳能促进血液循环,调节中枢神经,使人感到舒适。待在户外也能让人感到天地开阔,如释重负。广阔的大自然、美丽的风景都能让人不由自主地沉浸其中,感到身心舒畅。

运动时释放的多巴胺、内啡肽、肾上腺素都有利于缓解压力、调节情绪,中等强度运动也有助眠的效果。可以和家人、朋友多做一些徒步、露营、骑行、划船或是玩飞盘、放风筝及各种球类运动,因为多人一起运动的话,还能与别人进行愉快的合作、交流和互动,进一步缓解心理压力。 □综合科普中国报道

保温杯泡枸杞喝有害健康吗

即使连续泡几天,也完全不用担心会有金属元素溶出。

当然,如果长时间把枸杞泡在高温(超过80℃)的水中,枸杞中的维生素等营养成分可能会流失。从这个角度来说,用保温杯泡枸杞,时间不宜过长。 □李建



拔牙真的可以瘦脸?

拔牙后脸会不会塌下去,让人显老?这是不少患者在拔牙前会有的疑惑。南方医科大学口腔医院盘福院区口腔颌面外科副主任医师贾搏指出,我们的脸部外形是由软硬组织两部分支撑起来的,即颌面部骨和包裹在骨外缘的软组织。骨头的外形是脸型的基础,骨外层的软组织就相当于外套一样,构成脸型丰满度。下颌骨的外形基本上就代表了脸部的脸型,而牙齿,主要是长在牙槽骨上,并不位于下颌骨的外缘,这对于脸型大小是没有多大影响的。所以,拔掉下槽牙对于脸型并没有影响。

“有人说拔了牙齿之后脸变小了,这很大部分原因可能是拔牙后,部分人进食不方便、没有胃口等导致营养没有跟

上,整个人‘饿瘦了’,面部软组织有所减少,然后就出现了脸变小的现象。”贾搏说,这些现象都是暂时的,当拔牙后的创口慢慢愈合、饮食恢复正常之后,就会恢复为原来的样子。贾搏提醒,不建议患者为了瘦脸而去做节食减肥,真正能够让脸变小的持久方法,是手术磨骨整形。

“需要额外说明的是,虽然拔掉下槽牙对脸型没影响,但是,拔掉上颌尖牙,对于上颌面部的饱满度是有影响的。”贾搏说,因为上颌尖牙对上唇有支撑作用,让我们的上唇看起来饱满一点,要是拔除了上颌尖牙,上唇则会塌陷,这也是大部分缺失了上颌前牙的老年人看起来更老的原因之一。 □周洁莹 刘梦圆

夜班族应该怎样安排饮食

现在,在机场、车站、超市、影院、医院等场所工作的夜班族群体日益庞大。长期夜班工作,给这类群体带来了一系列健康挑战,其中最为突出的是饮食问题。如何合理搭配饮食,满足夜班族的营养需求,2023年12月29日,笔者邀请西安交通大学第二附属医院临床营养师石海丹医师进行相关知识科普。

“夜班族面临的饮食问题主要表现在早餐和晚餐时段。由于工作时间与常规餐饮时间相悖,他们往往无法按时进食,导致饮食不规律,营养摄入不足。长此以往,会对健康造成严重影响。因此,合理安排饮食,对保障夜班族的健康至关重要。”石海丹说。

早餐是夜班族最容易忽视的一餐。石海丹指出,尽管工作较晚,但仍需保证早餐的营养摄入。建议夜班族早餐选择补充碳水化合物、蛋白质、膳食纤维和B族维生素的食物,如馒头、包子等,搭配鸡蛋、白菜等富含蛋白质和维

生素的食物,保证营养均衡。但是,不要过量进食,以免影响接下来的睡眠质量。

石海丹介绍,夜班族选择午餐时,应尽量保证食物的多样性,选择瘦肉、芹菜等富含蛋白质和膳食纤维的食物。同时,适当摄入粗粮等低热量、高营养的食物,有助于维持身体健康。

晚餐时段,应选择饱腹感较强的食物。如牛肉、米饭、燕麦等,既能满足营养需求,又能避免晚上过度饥饿。此外,适当摄入富含维生素A、B的食物,如动物肝脏、奶类、胡萝卜、蛋类等,有助于提高夜班族的注意力与反应能力。

石海丹特别指出,如果夜班族在工作中感到饥饿,可以适当加餐,食用便于携带的食物,如饼干、面包、煮鸡蛋、盒装牛奶等。不过,用餐时仍需注意适量原则,避免过度摄入热量。

此外,为了保证营养均衡,夜班族应避免过度依赖高热量食

物。过度摄入高热量食物可能导致肥胖、心血管疾病等健康问题。因此,合理搭配饮食,保证营养均衡是夜班族必须关注的问题。

石海丹强调,除了饮食搭配,作息时间的调整对夜班族的健康也至关重要。长时间熬夜会导致生物钟紊乱,影响睡眠质量。因此,在非工作时间保持充足睡眠,有助于调整生物钟、提高工作效率。对于夜班族来说,24小时内的睡眠时间应保证在7—8小时。如果睡眠不足7小时,工作前3小时小憩一会也有助于恢复体力。在睡前6小时内应避免摄入咖啡因、尼古丁等,以免影响入睡和睡眠质量。

石海丹特别提醒广大夜班族,适当运动有助于改善身体状况,增强抵抗力。中等强度有氧运动(如慢跑、骑自行车、游泳)、身心运动(如瑜伽、太极拳)等都可以提高睡眠质量。 □霍强

凌晨2时至4时醒来后就辗转反侧无法再次入睡……

经常“早醒”可能是“人体闹钟”失灵



醒得早也可能是这几种病

如果平时早醒次数过多或影响到睡眠质量,就要引起注意了,可能与以下几种疾病有关:

●抑郁焦虑
典型抑郁症状失眠有一个特点,就是早醒。至少比平时早醒一个小时,更多见的是早醒两个小时或以上。
在大脑某个区域,神经化学递质5羟色胺含量降低的话,人就会抑郁;同时,5羟色胺含量不足,睡眠时间就会变短,表现为早醒。

●甲状腺病
甲状腺过度活跃导致心跳加速、肾上腺素分泌激增,造成失眠焦虑;甲状腺功能低下,会导致患睡眠呼吸暂停症的可能性增加35%。

●胃酸逆流
烧心的不适让人睡不着,即使没有感觉烧心,食道中的酸也会触发反射,扰乱睡眠。

●呼吸问题
季节性过敏、感冒都可能导致夜间辗转反侧或早醒,其他因素也会使气道狭窄,如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大。

除了疾病,衰老以及不良生活习惯也会让你早醒:

●激素改变
随着年龄增长,分泌的褪黑素和生长激素减少,导致深睡眠和浅睡眠均降低,会出现早醒现象。

●缺乏维生素D
哈佛大学研究者发现,缺乏维生素D

与睡眠质量差有关,它直接影响大脑中对睡眠起作用的部分。

●总看手机
如果睡前长时间浏览社交媒体、看剧、玩游戏,屏幕蓝光会阻止身体生成褪黑素。

●睡前饮酒
睡着后最初几个小时里,身体会代谢酒精,影响睡眠进入快速眼动期。这会使人在下半夜变得焦躁不安,影响睡眠质量,导致早醒。

此外,睡得太早、午睡过长等因素,也是导致早醒的原因。

做6件事缓解“早醒”

可通过以下三点来评估自己的睡眠质量:

●睡眠时:是否能从22—23时开始陷入困倦状态,进入入睡。

●睡眠时长:每晚能否睡够7—8小时再自然醒来。

●醒后的感受:精神充沛还是无精打采。

当其中任何一条不满足时,都需引起警惕。

如果是疾病原因,要尽快就医,生活中可从以下几个方面入手,调整习惯,避免早醒。

1.尽量准时入睡
调整入睡时间,建议上床时间别晚于23时,睡眠时间应该为躺在床上时间的90%以上。

睡眠环境要安静舒适,睡前不要看电子设备,及时关灯。

2.练习腹式呼吸

吸气时主动将腹肌缓慢鼓起,呼气时再主动将腹肌缓慢地缩回,以此将呼吸频率降低,就会让人放松,焦虑也会减轻。

3.减少闹钟次数

只定一个闹钟,并在闹钟响后就起床。可以给自己设置一个15分钟左右的身体“开机时间”,使人体及大脑皮层逐步清醒。

正常人的完整睡眠周期约为90分钟,如果不被闹钟打断,睡眠周期也会被打破。如果要定多个闹钟,两个闹钟的间隔最好在一个睡眠周期,约一个半小时。

4.白天适当运动

白天增加阳光照射,会在脑内积累更多天然的褪黑素,有助于夜晚睡眠。多做一些运动,哪怕是散步半小时,也会有利于睡眠。

午睡应控制在20—30分钟左右,超过下午3时就不要再睡了。

5.保持良好情绪
客观事物和自我心态都可以对情绪产生影响,没有办法改变客观事物,就尽量改变自己看事情的角度,进而改变心态。

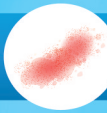
6.避免药物滥用
有些人不顾自身状况,滥用褪黑素、安眠药等,不仅对改善睡眠无益,还可能有其他副作用。

需要提醒的是,若长期因为早醒问题深受困扰,应及时寻求专业医生的帮助。 □据生命时报

关于冻伤

这些信号要警惕!

警惕冻伤信号



任何皮肤部位的发红或疼痛都表示冻伤可能已经开始

应尽快从寒冷区域离开或对所有裸露部位的皮肤加以保护

凡有以下迹象都可能表明冻伤:

- 某块皮肤出现白色或灰黄色
- 皮肤感觉异常坚硬或呈蜡状
- 皮肤感觉麻木

冻伤的危害

冻伤是由于寒冷潮湿作用引起的人体局部或全身损伤

轻时

可造成皮肤一过性损伤,要及时救治

重时

可致永久性功能障碍,需进行专业救治



冻伤的危险性在血液循环降低的人群和寒冷天气时没有适度增加保暖衣物的人群中更大

冻伤了怎么办

如果患者冻伤但没有失温的指征并且暂时无法得到及时的医疗服务

可按以下方式处理

处理方法:

要尽快进入温暖的室内

用温水(非热水)浸泡患处

用体温温暖冻伤部位,如用腋下温暖冻伤的手指

注意:

- 不要用冻伤的脚步走路
- 不要用雪擦或揉冻伤部位
- 不要使用电热毯、烤灯、火炉、电暖器等取暖,冻伤部位已经麻木,很容易引起烧伤

新华社(宋博制图)

资料来源:健康中国