

# 睡不好可能是“吃”出來的

## 常做7件事的人請自覺反思

有人說，人生最大的幸福是吃得香、睡得着。事實上，這也是健康的奧秘之一。

近日，瑞士伯爾尼大學科學家在《美國科學院院報》上發表的一項新研究進一步揭示了吃與睡之間的密切關係：快速眼動睡眠狀態會直接影響白天的飲食規律及進食量，且這種影響可持續4天。

門診中，睡眠和營養專家也發現，吃不好的患者往往也睡不好，反之亦然。“吃和睡是一對密友，想要身體好，必須做到吃睡平衡”。

### 睡不好，飲食難均衡

任蓉說，睡得好主要是指睡眠充足和睡眠質量好，否則不僅會增加焦慮、抑鬱、高血壓、糖尿病、腦卒中、心臟病以及肥胖等疾病風險，還會影響我們的飲食偏好。

試驗條件下，一個人連續4天睡眠不足或睡眠質量下降，即可影響到飲食，具體包括以下4個方面的改變。

**偏好不健康食物。**加州大學伯克利分校對大腦進行磁共振掃描成像後發現，睡眠不足會嚴重損害大腦額葉的活動，使人偏好選擇不健康的食物，如高熱量、高脂肪食物，以致膳食纖維和優質蛋白質攝入降低，整體飲食質量下降。

2018年，亞利桑那大學研究人員針對3000多名成年人的調查也發現，睡眠不足會加大夜間時段對“垃圾食品”的渴望。

西北大學的一項研究則顯示，與早睡早起的人相比，晚睡晚起的人夜間會多攝入幾百千卡的熱量，水果和蔬菜攝入減少一半。

**進食量增加。**睡不好對進食量的影響可能源於多種原因：

清醒時間增多，進食機會增加。

睡不好導致心理壓力增大，而進食有助緩解壓力。

睡眠不足會刺激大腦的獎勵系統，使食物帶來的滿足感增強。

饑餓感增加，導致吃太多。

有研究發現，睡眠不足與代謝率降低、饑餓感增加以及熱量攝入增加有關。

**飲食節律改變。**睡眠差可造成人體激素分泌的改變或紊亂，包括食欲素的分泌增加和饑餓感的增強，導致飲食習慣發生改變，尤其傾向在非正常時間進食。

研究發現，晚睡晚起的人更易養成多次進食的習慣，部分人的夜間攝入熱量甚至高達全部攝入量的20%。

**酒精依賴。**多項研究發現，睡眠不足者相對更偏好飲酒，產生酒精依賴的風險更高。

### 吃不好，晚上睡不香



睡眠與飲食的關係從來不是單向的，不健康飲食習慣同樣能夠“反噬”睡眠。

特定的食物可能影響睡眠節律，如：

咖啡因、能量飲料會降低睡眠質量。

牛奶有助眠作用。

澳大利亞弗林德斯大學的研究則發現，大量攝入飽和脂肪和碳水化合物會增加白天過度嗜睡的風險。

飲食量也會影響睡眠周期，如睡前吃過飽不利于正常入睡。

姬長珍表示，吃不好造成的常見問題包括入睡困難、睡眠質量低、早醒和失眠、多夢等。

### 躲開7個不良飲食習慣

生活中，尤其應當避免7種不良飲食習慣。

**太飽。**健康養生提倡每餐七八分飽，若吃得太多，身體所需的消化時間就會增加，由於晚餐到睡覺的時長較為固定，晚上吃太飽會令腸胃負擔過重，導致入睡困難。

**太油或太素。**飲食長期以肥甘厚膩為主，會影響胃腸道對食物的消化吸收，導致晚上睡不好。少吃或不吃脂肪食物，熱量攝入長期不足也可使睡眠質量下降。

**攝入太多咖啡因。**濃茶、可樂、咖啡等含咖啡因飲料會刺激大腦亢奮起來，心跳加速、血壓升高，難以入睡。

咖啡因飲料對褪黑素分泌的抑制作用也會加重睡眠障礙。

**睡前喝酒。**酒精雖然有鎮靜作用，但會顯著縮短深睡眠時間，導致睡不深、不解乏。

**吃較多脹氣食物。**大豆、花生、玉米、洋蔥、紅薯、板栗等食物進入胃部後可能產生大量氣體，導致脹氣，嚴重的腹脹會直接影響睡眠。

**貪食辛辣、刺激性食物。**《黃帝內經》說：“胃不和則臥不安。”辣椒等食物會刺激胃部，更易出現入睡困難等情況。



**吃太晚。**睡前吃飯太晚會延長消化系統持續工作的時間，使人輾轉反側難以入睡。

姬長珍說，除上述不良飲食習慣外，長期營養不良，特別是某些營養素的缺乏也會加重睡眠障礙，如：

B族維生素攝入不足會影響神經系統功能，出現神經亢奮，入睡困難。

鈣和鎂的缺乏會影響人體褪黑素分泌，降低睡眠質量。

### 吃好睡好是健康基石

吃好、睡好和多運動是公認的預防疾病三大方法，而吃和睡更是一對“焦不離孟，孟不離焦”的健康密友，保持兩者的平衡非常重要。

任蓉提醒，如果每周至少出現兩次以上的人睡困難、早醒等睡眠障礙，且連續超過三個月，就說明身體處於慢性失眠狀態，會對健康產生明顯影響，應及時就醫。

如睡眠問題只是偶爾出現，可考慮進行飲食及起居方面的適當調整。

檢視日常飲食中是否存在上文提到的7種不良習慣，進行針對性改善。

調整作息，盡可能保證早睡早起，可降低高血壓及某些心臟疾病的風險。

睡眠時長沒有絕對的限制，但絕大多數人健康的睡眠時間是7~8個小時，老年人則要盡量保證每天6小時以上。

最後，午睡時間一般不建議超過一個小時，若午睡後晚上入睡困難或容易醒，就不建議午睡。

姬長珍說，日常喜好高脂肪高熱量食物、不喜蔬果的人，應密切關注自己的睡眠狀況，一旦發現睡眠質量變差，就應儘快進行飲食調整。

賓夕法尼亞大學發表在《睡眠》雜誌上的一項研究表明，改善飲食狀況可極大提高睡眠質量。

要想有個好睡眠，飲食上至少應保證定時定量，推薦：

早餐在上午7~8點吃。

午餐11~12點。

晚餐下午5~6點。

不管何種飲食節奏，關鍵是最後一餐與入睡時間的間隔不可短於4小時，睡前1小時連零食都不要吃。

此外，要注重三餐能量的分配。

普通人早、中、晚餐的熱量攝入占比是3:4:3，中餐應是一天中吃得最豐盛的，晚餐則是最清淡的，建議少油少鹽少糖。

想控制體重的人，也可考慮4:4:2的熱量分配。

## 圓的炖炒長的蒸拌 紫皮鈣多白皮鉀高

# 秋吃茄子，低糖低脂

民諺道，“立夏栽茄子，立秋吃茄子。”也就是說，時下正是吃茄子的好季節。

按顏色分，茄子有紫色、白色、綠色，以紫色最為常見；按形狀分，有長的、短的、圓的，它們屬於不同品種，但總體來說營養價值差別不大，都低脂低糖，含有一定的膳食纖維和鉀，只是在某些營養素含量上稍有差別。《中國食物成分表》顯示：同樣是長茄子，相比白皮的，紫皮的鈣含量高一些，花青素含量也更豐富，白皮茄子鉀等營養素的含量則略高一些；同為紫皮，長茄子中鈣含量多一些，圓茄子鉀含量更豐富。

相比圓茄子，長茄子外皮更薄一些，肉質更鬆軟，用來蒸、烤會更好，比如涼拌蒸茄子、蒜蓉烤茄子；圓茄子外皮較厚，肉質更硬實，用來炖、炒、燒更佳，比如紅燒茄子、土豆炖茄子。

茄子本身脂肪很低，祇有0.2%，却特別能吸油，像炸茄盒（片）吸油率高達17%，意味着每吃100克茄子，就會吃進去17克脂肪，長期這麼吃，很容易發胖。想要茄子吸油少，可以試試以下幾個方法：一是先蒸熟，再用少量油炒或直接用調料拌着吃。蒸的過程中茄子吸收大量水分，飽和度增加、吸油能力大大減少。二是把茄子切成條狀或塊狀，放入微波爐中，大火加熱2分鐘左右，待茄子軟中帶硬後取出，之後加油炒。三是把茄子切或撕成想要的形狀，在茄子表面灑點水後再炒，這樣做能加快細胞壁軟化，從而減少茄子的吸油量。

很多人吃茄子習慣把皮削掉。實際上，紫皮茄子的皮中含有花青素，具有比較強的抗氧化活性，它在預防心腦血管疾病和抗衰老方面有一定作用。但這種物質也易妨礙人體對鐵、鋅等元素的吸收利用，所以貧血缺鋅的人就不太適合吃太多茄子皮。日常吃素的人，本來鐵的利用率就



比較低，也不必特意去吃茄子皮。此外，茄子皮口感比較粗糙，如果消化能力比較差，或確實不喜歡吃，把茄子皮去了也無妨。如果沒有這方面的擔心，最好帶皮吃。

過去，茄子在田地裏生長，到了秋季，茄子中茄碱（也叫龍葵素，就是發芽土豆裏的那種有毒成分）含量增加。被霜打過後茄子水分含量降低，也會引起茄碱增加，過量食用會導致不舒服，于是便有了“霜打的茄子不能吃”的說法。但現在的栽培技術發生了很大變化，茄子多在溫室大棚裏生長，季節對茄碱含量的影響越來越不明顯。因此，對於現代人來說，霜降後仍可以放心吃茄子。還有一種傳言稱：生吃茄子能把胃腸裏大量的油脂吸走。這種說法就完全沒有科學根據了。而且，茄子中的茄碱可引起咽部瘙癢、發乾、胃部燒灼、惡心、嘔吐等問題，如果大量生吃，或吃了沒成熟的茄子，有一定中毒風險。而加熱可去除部分茄碱。此外，茄子生着吃口感也不好。

既然秋季適合吃茄子，那麼如何挑出新鮮的茄子便很重要了，建議遵循以下幾個原則，一看，新鮮的茄子表皮色澤自然鮮亮，不新鮮的茄子光澤暗淡；二摸，新鮮的茄子摸起來光滑，不新鮮的茄子則坑坑窪窪的，而且表皮皺縮，呈現萎焉狀態；三握，嫩茄子握起來感覺微微發軟，手感發硬說明已經老了。



## 栗子有很多絕配

“板栗香而知天下秋。”時下，大街小巷充滿了糖炒栗子的香味，讓人食欲大開。除了單獨炒、烤、煮，栗子還有不少烹調好搭檔，秋季不妨多吃一些。

**栗子+雞肉。**栗子和高澱粉屬性的紅薯、土豆等食物一樣，擁有綿軟的質地，同時其口味清甜，能完美修飾主菜的風味，質地上加了栗子烹制的肉菜，總是格外美味，比如栗子雞、栗子排骨湯、栗子山藥老鴨湯、栗子炖牛肉、栗子炖羊肉等。其中，栗子雞是最經典的家常菜之一，這兩種食材在口味上相得益彰：栗子提高了雞肉的香甜，雞肉提高了栗子的鮮美。從營養上來說，栗子富含碳水化合物和膳食纖維，B族維生素和各種礦物質的含量也不錯，雞肉富含優質蛋白質，因此兩者在營養上也互補。

**栗子+谷物。**無論煮粥還是蒸飯，加些栗子都會大大提升口感和營養，比如八寶粥、栗子小米粥、栗子大米飯等。雖然從生物學上來說，栗子屬於堅果。但從營養上來評價，栗子低脂肪高澱粉，將其當成“粗糧”反而更合適。栗子雖然甜糯，但升糖指數低於白米飯，很適合用來替代白米飯、白饅頭、面條等主食，營養價值比一般糧食高。

**栗子+香菇。**香菇板栗是徽菜系裏的一道傳統名菜，香菇鮮美濃香，富含維生素D和香菇多糖，栗子甘香軟糯，顏色金黃，富含膳食纖維和多種礦物質，無論從口感還是營養上來講，兩者都是非常好的搭檔。做這道菜前，栗子需要提前蒸熟。

最後需要提醒的是，栗子吃多了容易腹脹。如果腸胃不好，比如有消化不良、胃食管反流、容易胃脹等問題的人，要少吃栗子。栗子熱量較高，健康成人每天最好控制在7~8顆（中等大小）左右，同時還要減少吃主食的量。

