

睡不好,飲食難均衡

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。

1.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。

2.進食量增加

睡不好對進食量的影響可能源于多種原因: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

睡不好可能是“吃”出來的

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。

飢餓感增加,導致吃太多。有研究發現,睡眠不足與代謝率降低、飢餓感增加以及熱量攝入增加有關。

3.飲食節律改變

睡眠差可造成人體激素分泌的改變或紊亂,包括食慾肽的分泌增加和飢餓感的增強,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%。

4.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。

躲開 7 個不良飲食習慣

①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。

②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。

③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製作用也會加重睡眠障礙。

④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。

⑤吃較多脹氣食物

大豆、花生、玉米、洋葱、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。

⑥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。

⑦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。

第一次報警:無聲的報警

如果生活不夠健康,就容易離冠狀動脈粥樣硬化越來越近,離冠心病越來越近。

這是第一次報警,但這次報警,不是那么聲勢浩大,而是潛移默化的在報警:長期抽煙酗酒,久坐不運動,肥胖,不健康飲食,熬夜壓力大。如果這些習慣越多,那么說明得冠心病的風險越高,所以一定要儘快改掉不良生活習慣。如果父母在 55 歲之前得過心肌梗死或放過支架打過橋,也需要注意養成健康的生活方式。

上述這些人都應定期查查血壓、血糖、血脂,如果發現三高一定積極正規控制,並長期監測。

所以有家族史、高危因素、三高等,是心梗第一次報警,這次報警很友善,不會造成很大傷害,只要足夠重視,就不會發生心梗。但如果若無其事,心血管狹窄就可能進一步加重,甚至發展為冠心病,甚至發展為心肌梗死。

第二次報警:明知三高不控制,或已知冠心病而未正規治療

有很多人明知有高血壓、糖尿病、高血脂,但是卻從不在意。殊不知,三高會導致血管垃圾加速增加,進而導致心血管狹窄,引起冠心病。

或者已經確診了冠心病,不按照正規的方案治療,甚至選擇什么保健品來治療冠心病。最終會導致冠心病加重,甚至形成血栓,引起冠心病。

所以,要主動的測量血壓、血糖、血脂;三高不控制就是心梗早期的報警;冠心病不正規治療,就是心梗在報警。

第三次報警:反復發作心絞痛

心肌梗死最典型的症狀就是心絞痛,每一次心絞痛都可能是心肌梗死最後一次報警!

但為什麼還是有很多人,錯過了一次次報警,最終導致心肌梗死發生,甚至導致有人死亡呢?

原因可能在于,有些心梗症狀,被患者忽視了。就好比上面的患者,最近心臟報警了好多次,可是他一直以爲是後背疼痛,根本不覺得是心臟病,於是就沒有去醫院看病。

事實上,心絞痛並不僅僅是心前區疼痛,有一些心梗預兆,完全意想不到,但是卻能要命!

心梗有二次報警

超市挑選醬油 注意兩點

在超市買生抽醬油時,不少人因爲不知道如何挑,會直接買瓶最便宜的,或閉着眼睛隨便抓上一瓶就走,但實際上,挑生抽可是很有講究的。

首先,生抽可是知名的「含鹽大戶」。超市隨手一瓶,鈉含量基本都超過了 1000 毫克 / 15 毫升。如果烹調時再放些鹽、味精,一不小心鈉含量就會超標....所以注意醬油的鈉含量是很重要的。

另外,用生抽就是爲了給食物增鮮,這時「鮮味」就顯得尤爲重要了。如果買回家的醬油不夠鮮,烹調、拌菜時很可能只是多加了點鹹味和水分而已.....

所以生抽的選購指南,就看兩個維度——「鮮味」「減鹽」。

想要「鮮味」看準「氨基酸態氮」

氨基酸是蛋白質分解後產生的,氨基酸態氮可以反映醬油的「鮮味強弱」「質量好壞」。它通常會標注在產品的包裝上,仔細找找就能看見。

特級	氨基酸态氮 ≥ 0.8 克 / 100 毫升	
一級	氨基酸态氮 ≥ 0.7 克 / 100 毫升	
二級	氨基酸态氮 ≥ 0.55 克 / 100 毫升	
三級	氨基酸态氮 ≥ 0.4 克 / 100 毫升	

在《國家標準 GB/T 18186-2000 釀造醬油》中,也是根據氨基酸態氮的含量,對釀造醬油進行分級。

醬油的氨基酸態氮含量高,就可以認爲它的味道更鮮,所用原料的品質也可能更好。

但某些醬油也可能會用鮮味劑(如 X 苷酸二鈉)來增鮮,雖然屬於添加劑,但只要符合規範使用,就不用太過擔心。

想要「低鹽」鈉含量越低越好

上面有說到,醬油也是含鹽大戶,10 毫升醬油換算成鹽大約是 1.6~1.7 克,接近每日建議攝入量的 1/3 了。

購買前不妨比對一下貨架上的醬油,選擇鈉含量相對更低的那一瓶。主要方法就是看包裝上的營養成分表。看生抽鈉含量時,一定要注意營養成分表標注的每份是多少毫升。

大多數醬油都是按照每份 15 毫升標注,但有些品牌也會按每份 10 毫升標注。這樣操作會顯得鈉含量少,但實際上一點也不少,只是「障眼法」而已。

另外很多醬油品牌也推出「淡鹽」「低鹽」「減鹽」款,可以通過包裝上的信息篩選。

有一位醫學心理專家認爲:“世上所有的病,都是免疫系統打了敗仗。”

1 負面情緒是疾病的幕後黑手

我們一直低估了身體的智慧,人體里有着一套精密的免疫系統。這里說的免疫系統,不僅是西醫所說的狹義的免疫能力,還包含自我診斷、人體資源管理、自我修復及再生。當我們產生各種各樣的情緒的時候,最先攻擊到的是身體的免疫系統。

70%以上的人,會以攻擊自己身體器官的方式來消化自己的情緒,這是導致出現病症的最大原因之一。

有人做過一個實驗。把猴子吊起來並不時給予電刺激,使猴子一直處於焦慮不安的情緒中,不久猴子便得了胃潰瘍。

採用纖維胃鏡、X 光、腦電圖及生化對胃病的病理機制進行研究,發現胃病的發生與大腦皮層的過度興奮或抑制,植物神經功能紊亂密切相關。

研究表明,導致免疫系統出現問題的情緒排名,前七名的依次是:生氣、悲傷、恐懼、憂鬱、敵意、猜疑,以及季節性失控(如夏季頻發爭執和摩擦,冬季抑鬱患者會比平時多)。

很多時候,經常性的負面情緒才是疾病的幕後黑手。

2 所有的委屈、糾結、憤怒終將化作一場免疫風暴

知名的心理諮詢專家約翰·A·辛德勒曾碰到過一個病人,當時她所有的病症和膽囊炎一模一樣。所以約翰爲她注射了三針止痛劑,在她病情日益嚴重的情況下,還爲她進行了膽囊摘除手術。

但這始終沒有治愈她的疼痛,最後才發現她的疼痛是兒子前往部隊,情緒緊張所引發的腹部疼痛。等她兒子回到家里,她的病痛就不藥而愈了。

這聽上去是不是覺得很神奇,不可思議??但不爲人所知的並不代表着不存在。

情緒正在以一種悄然的方式,主宰着你的健康。

如生氣憤怒的時候,胃出口處的肌肉會

被擠壓引起消化道痙攣,心臟中的冠狀動脈擠壓嚴重將引起心絞痛,甚至是致命的冠狀動脈痙攣。

情緒像水,穩定的情緒是涓涓細流,滋養萬物,不穩的情緒則是咆哮波濤。人們只喜歡好的情緒,比如快樂,而把負面的情緒比如悲傷、恐懼壓抑下來。我們不知道,所有的負面情緒,比如:委屈、憋屈、壓力、全都累積在身體里,終有一天,一場免疫風暴,就能帶走人的性命。

別等到來不及時,才想起,我們本該好好珍愛自己的內心。

3 身體的不適和病症是內心的呼喊和求救信號

有位朋友和我嘮嗑,聊起關於情緒和疾病時,她很感興趣。

她問我:我弟弟少年白頭是什麼情緒引發的?

我說:可能是“我已經非常盡力了”。

她問:怎么緩解?

我答:做自己,把別人的願望還給別人。

她點點頭,又問:我爸在我媽去世當晚一夜白頭也是因爲情緒吧?

我說:是的,太過悲傷,絕望。

她問:最近我無緣無故掉頭髮的原因是什麼?

我答:焦慮。

她問:我也不想焦慮,可是“臣妾做不到啊”。

我說:爲什麼要活在未來呢?活在現在。千萬不要忽略,那些隱藏在情緒底層巨大的瘡口。我們常說“氣死我了”“壓力好大”“心有不甘”,這正是情緒在作祟。生氣讓人感覺失控,身體自動釋放出大量有害呼吸系統的因子;焦慮讓人的身體進入到空鐵壺干燒的狀態,一點點消磨掉人的心力;壓力讓人沮喪,像一只看不見的手,捂住了人的鼻子,看得見五指透過灰色的天空,又摸不到。

身體是不會說謊的,它忠實地幫我們貯存所有的情緒,而生病其實是在提醒我們:要去真實地面對自己真正的需求,妥善地去處理,並相信身體的能力。

4 生病不能只治病還得找到病症所在

幾年前,位于新奧爾良的奧克斯納醫療機構就曾經發表一篇文章,指出每 500 名持續進行腸道病治療的病人中,有 74% 的患者被發現患有情緒性疾病。耶魯大學的醫療診療也曾于 1951 年在一篇研究報告中表示,有 76% 的病人被診斷曾得過情緒性疾病。

換句簡單的話說,很多病人其實不是真正地生病了,而是情緒生病了。當我們腸胃不適,只是大把吞下胃藥,卻逃避壓力和緊張的根源;當我們皮膚上的各種紅疹,猶如一座座小火山的爆發,但卻沒有發出:我很生氣,請看看我的

養生先養心

