

“深夜食堂”诱惑大 夜宵吃成“夜食症” 摆脱“夜食症” 嘴巴抓牢还不够 作息习惯也重要

文/邵天宇



夏季,是夜宵店、烧烤店最繁忙的季节。老爸老妈是不是也有同感,持续高温,只有当夜晚降临,气温降下来时,才有食欲?三五成群外头乘凉、吃夜宵,喝啤酒,小龙虾、撸串等让我们享尽口福。前阵子电视剧《深夜食堂》的热播和电影版《深夜食堂2》的上映,让夜宵又成为一次热门话题。

吃夜宵过了嘴瘾,也消磨了漫漫长夜,可究竟对健康是否有害呢?很多人都听说过吃夜宵对身体的坏处,可没法抵挡它的诱惑,这很大一部分原因是因为夜宵引起的健康问题并非“一日之寒”。

男性比女性更爱吃夜宵

“我每天下班回到家都要11点左右了,晚饭早就消化了,肚子饿翻了,控制不住想吃东西。”市民李先生是一位从事IT行业的公司白领。最近几个月,公司项目比较多,每天都需要加班加点,他在办公室放了许多零食,但下班以后还是觉得饿,所以忍不住“投奔”夜宵摊。可因为长期夜宵,一个月胖了6斤。市民张阿姨也告诉记者:“天气热了,早上没什么胃口,只有在很晚的时候才有食欲,而且吃得停不下来,吃到吃不下为止。”

据国内《中国城市夜宵消费趋势大数据报告》调查显示我国城市夜宵消费人群中,六成以上是男性,女性比例仅占38.78%。在夜宵品类中,以小龙虾为代表的夜宵成为夜宵的首选,其次是各类快餐,火锅。

吃完嘴瘾后当心肠胃病

一般夜宵都是一些油炸、烧烤、爆炒的食物,配上孜然、辣椒等许多重口味的佐料,菜品丰富、风味独特,加上一杯冰镇饮料或啤酒,让人酣畅淋漓。但这些食物往往会刺激对肠胃。

医生提醒,胃黏膜上皮细胞的寿命很短,约2—3天更新再生一次。而这一过程,一般是在夜间胃肠道休息时进行的。如果经常在夜间进餐,胃肠道则得不到必要的休息,黏膜的修复也就不可能顺利地进行。睡眠时,食物长时间停滞在胃中,可促进胃液的大量分泌,对胃黏膜造成刺激。久而久之,易导致胃黏膜糜烂、溃疡,抵抗力减弱等问题。

医生还提醒,长期晚上进食过量,除了伤害胃肠道,还可能导致糖尿病、动脉硬化、高血压、心血管疾病。

警惕“夜食症”

现在有的老爸老妈也会有吃夜宵的习惯,而且可能吃得很饱,如果不吃夜宵就会难以入睡。这就要引起注意了,这很有可能患上了“夜食症”。

专家介绍,“夜食症”其实是一种由生活方式不当引起的疾病,多见于喜欢熬夜的人,是由精神压力诱发,荷尔蒙分泌失调引起的。比如,晚上睡眠质量不佳,经常起夜,且必须吃点东西才可以睡着;早上起床没有饥饿感,不想吃早饭。

若是想摆脱“夜食症”,尽量要养成良好的作息习惯,早睡早起、按时就餐,既不要吃太多,也不要落下一顿饭,这样才不至于饿到一定程度而过量饮食;其次,要通过运动、社交等方式缓解自身压力;如果情况严重,建议及时就医。

读古籍谈养生

闭目默念嘶字诀以缓秋刑

■徐飞

去年的高温日只有14天,是15年来最少的。而今年有闰六月,高温天特别长。虽然8月7日已是立秋节气,但还是很热,只是早晚的风,略有一丝丝凉意。现在真的盼望秋天快点来,可以闻板栗的香气,可以见到湘湖“树树皆秋色,山山唯落晖”的秋日景象了吧。

那么,已经立秋了,我们应该怎么“养收”呢?在内经《四气调神大论》中说:“秋三月,此谓容平,天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为泄泄,奉藏者少。”

翻译一下:秋季的三个月里,整个自然界呈现一派丰收而平定的景象。秋风渐来,天高气爽,暑湿之气一扫而光。在这个季节里,人们应该早睡早起,起床时间要比春季稍微迟点,答题以鸡活动的时间一直为适宜。精神情绪要保持安定平静,借以缓解秋凉之气对身体的束缚。但怎样才能做到安定平静呢?这就要收敛自己的思绪,控制自己的心情,不急不躁,平静自然,使秋季肃杀之气不伤害身体,使肺气保持通利调畅。这就是与秋季相适应的,可以保养人体“收”气的方法与原则。如果违背这个法则,肺气就会受到伤害,到了冬季还会发生完谷不化的腹泻病。因为秋季的“收”,是冬季“藏”的基础,若秋天阳气应当

收而未能很好地收,到冬天阳气应当藏也不能藏,于是就会出现阳虚腹泻的病症。

内经对秋天的养收之道,说了很多法则。但对于我们生活在都市里的人来说,无非就是要做到两点,能做到的人都算是懂得一些养生的人。

早卧早起。大自然的气的运转来看,立秋之后,秋气已经转为“收”的节奏,而大自然对应到人体,人体之气也转为收的节奏,也就是我们不能像夏天那样“若有爱在外”,不能那么尽情地宣泄自己的情感了,要注意保持一个收的节奏。

在古代,秋季对应的是肃杀之气,在诗歌里面就有“无边落木萧萧下”等来形容秋天的萧瑟之意。对应这种肃杀气,古代用刑主要选择“秋后问斩”。

这个时候,我们尽量9点左右睡觉,6点左右起床锻炼。而大部分人,甚至连小孩子,都是晚上不到11点半不睡觉,这样的孩子,以后普遍是元气不足,后续动能不足。

安定平静。秋天的燥气容易伤害人体的肺气,容易引发咳嗽、气喘等疾病。那么安定平静,其实并不是自己刻意追求就能得到的,而是人修身到一定境界,自然而然的一种状态。

可以每天选一个时间,盘腿而坐,闭目,吸气后,嘴巴呼气发“嘶”的口型,但不要让耳朵听到声音。每次可以做24次或36次。做完后,闭目静静地待几分钟。这个嘶字诀,可以让肺金润泽,保养肺部和大肠。

“过午不食”的说法已经流行很多年,很多人利用这种方法减肥、养生。但近日有媒体报道,杭州29岁的小伙子5年过午不食,胃黏膜充血糜烂,长了两个直径大于2厘米的溃疡,还有出血和咖啡色血痂。

不是养生,是“修行”

过午不食从字面理解是过了正午(中午11点到下午1点)直到次日黎明都不进食。它最早来源于佛教。“过午不食是佛陀为出家比丘制定的戒律,在律部中正确的说法叫‘不非时食’。”佛陀规定过午不食有完整的理论训练体系,其目的是为了便于修行、清欲、养生等。

后来,过午不食在医学中曾被明末清初的医学家喻嘉言在《寓意草》中提及,特指血症兼痰证饮食最需要注意饮食禁忌的道理,过午不食更应该理解为“非时不食”,即按时进食,也就是说在该吃的时候吃,不该吃的时候不要吃。

不适合现代人生活

现代人生活和工作中的各种压力,比古时僧侣承受得更多,因此必须保证每天能从食物中摄取足够的能量。而且不同人群、不同年龄本身就存在客观的个体差异,经常坐办公室的跟经常做体力劳动的人需要的能量是完全不同的,不能用同一个标准去衡量。

过午不食作为养生方式应该因人而异,不可盲目照搬。医生表示,人体内具有生物钟,到了吃饭的固定时间,胃就会开始加速蠕动,同时胆汁分泌旺盛。午餐后不再进食,让身体长期处于空腹状态,没有食物可消化,胆汁、胃酸就会出现空运转。空运转的时间一

过午不食? 消化系统会抗议

长,胆汁、胃酸就会出现逆流,腐蚀胃黏膜,形成消化性溃疡及胆汁反流等。而且,身体内部有着自己的调控识别,长时间挨饿,会让身体对这种行为作出调控反应,加强胃肠对早餐和午餐食物的吸收率,降低基础代谢率,使更多的能量转化为脂肪。

养生必须饮食有节

不吃晚饭容易诱发低血糖,尤其对于糖尿病患者,会导致器官营养供给不够,人体抵抗力也会随之下降。但晚餐吃太多对身体也极为不利。因为晚上人体新陈代谢速度减慢,加之运动量减少,很容易造成脂肪堆积形成肥胖,从而诱发各种疾病的发生,如肥胖、冠心病、糖尿病等等。

每天的17—19点是最佳的晚餐进食时间,吃得太早,睡前容易饿,不仅影响睡眠,也会影响胃部健康。但也不能吃得太晚,最近也要与睡觉相隔4个小时。这样不仅可以给肠胃消化吸收营养留有充足的时间,而且还可以做一些比较舒缓的运动,让摄入的热量可以进行代谢。

医生提醒,正常的养生之道应该是“饮食有节”,一方面饮食要有份量节制,即“先饥而食,食勿令饱;先渴而饮,饮勿太过”;另一方面饮食要有时间观念,“不饥强食则脾劳,不渴强饮则胃胀”,既不能“过午不食”,也不能“时时都食”。

(邵天宇 整理)

健康参考

常居空调房更要进补

高温天总在空调房内,更需进补。建议泡姜糖水,有助于驱逐体内风寒。阳虚、气虚者可一周吃一次温补的羊肉。还可以多吃些粥,因为粳米、小米等谷物都能养气。此外,山药、莲子、黄豆、胡萝卜、香菇、鸡肉、牛肉等食物也有补气、健脾胃的功效,可适当补充。

低头看手机 脖子负重50斤

近日,欧洲脊柱协会发出警示:正常成人头部重约10斤,当前倾看手机等电子设备时,由于杠杆作用,颈部肌肉要承受50斤以

上的重量。同时,后颈部肌肉为对抗压力会一直处于紧绷状态,极易出现劳损、疼痛、僵硬等不适,长此以往还可能使颈椎因受力不平衡而导致颈椎椎间关节失稳、错位,从而引发颈椎病。

当心菊花茶的副作用

世卫组织发布的“食物微量脂肪排行榜”中,绿茶、红茶、乌龙茶尽被归入其中,但缺少菊花茶。原来因为菊花茶中的微量脂肪有可能让人体发寒,使免疫力下降,如平时喝太多,会让体质越来越虚寒。(邵天宇 整理)

全城寻找100名皮肤顽疾顾客 (到店试用,好不好用了就知道!)

【苗一手清肤老铺】是专业解决各类皮肤问题的行家。发展至今,已经在全国各大城市开设数千家实体店铺,一直以来苗一手清肤老铺都严格遵循苗医祖训,为造福更多皮肤问题顾客,特在全城寻找100名皮肤顽疾顾客报名到店体验,试用产品,效果好不好试了就知道。

苗一手是对新老几代苗医的尊称,之所以用“苗一手”命名,是因为他们对苗药康复皮肤有着独到的研究和丰硕的成果,并且口传身受掌握了一套独特的技法,代代传承下来治癣有一手,就被人们亲切的尊称为“苗一手”。老铺创始人世代致力于皮肤难题的研究,因此苗医用苗药康复皮肤历史悠

久,而苗一手清肤老铺也因此得到了大家的认可和赞誉。

【苗一手清肤老铺】敢于让您体验,这不仅体现了我们对产品的自信更是为顾客缓解了后顾之忧,不花钱让你亲自体验苗法换肤的效果;也是为了赢得口碑宣传,让你把亲身体会的效果对身边的亲朋好友实话实说;正所谓金杯银杯不如老百姓口碑,管用的才是好用的。让你治好皮肤不花冤枉钱这也是我们苗一手清肤老铺的责任义务。

体验地址:萧山区西门药店三楼(市中心南路88号新华书店旁)
预约电话:87773721