

夜里睡不好的上班族们适合吃啥？



很多人经常受失眠困扰,晚上不想睡,早上起不来,上班时就特别困倦,身心疲惫。失眠的最主要原因是紧张、焦虑、压力大等情绪因素。相关研究显示,每三个上班族中就有一个会偶尔失眠,每十个人中就有一个会长期失眠,而且失眠的人更容易发胖,这可能是因为人困的时候会下意识借吃东西来给身体充电。所以,调整好自己的生物钟十分重要。很多食物对睡眠有一些好处,这里给大家列出对睡眠可能有益的食物和影响你睡眠的饮食习惯。

对睡眠可能有益的食物

第一类:色氨酸系列,色氨酸进入身体后会转化成与睡眠相关的两种化学物质:第一种是褪黑素,有助于调节睡眠周期;第二种是五羟色胺,产生让人放松的作用。

1. 鸡蛋白:如果你习惯早上吃鸡蛋,那么试试晚上吃,看看有没有新的效果。
2. 大豆:包括大豆及大豆制品。
3. 禽肉:包括鸡肉、鸭肉、鹅肉等。
4. 低脂奶制品:包括低脂牛奶、低脂酸奶、低脂奶酪等。
5. 各种坚果:包括胡桃、亚麻籽、南瓜子、向日葵籽、黑芝麻、杏仁、核桃等,这些食物可以适量提高五羟色胺的水平。

第二类:维生素系列,主要指富含维生素B6的食物,B6与褪黑激素的生成有关。

1. 三文鱼:维生素B6在鱼类中含量丰富。
2. 金枪鱼:褪黑素在黑暗的条件下产生,所以建议晚餐时吃鱼。

第三类:矿物质系列,主要指含钙、钾、镁的食物。

1. 酸奶:奶制品除了富含色氨酸外,还富含钙,可以稳定神经,促进睡眠。除了酸奶,也包括其他奶制品。
2. 羽衣甘蓝:这种绿色植物也富含钙。
3. 香蕉:富含钾和镁,有助于镇静和促进睡眠。
4. 全谷物:富含镁,当镁含量过低时,睡觉的时候更容易在半夜里醒来。

第四类:抗氧化物系列,主要指富含抗氧化物的水果类,其中的抗氧化物可能抵消睡眠障碍引起的氧化应激。

1. 浆果类水果:如蓝莓、树莓、石榴、番石榴等。
2. 猕猴桃:对于睡眠障碍的人,可能改善睡眠时间(在一个月将睡眠时间增加一个小时)。

第五类:褪黑素,这种内源性激素可以调节身体的自然睡眠和觉醒周期,但是很多人吃了之后却发现——不管用。这是因为循证医学研究发现,外源性摄入的褪黑激素可能对倒时差的人有效果,对普通失眠的人助眠的效果却不一定。

第六类:其他。

1. 燕麦+低脂牛奶:含有复杂碳水化合物、蛋白质和低脂肪的食物可能促进血清素和褪黑激素的产生,适合睡前加餐。
2. 热牛奶:其与睡眠改善之间存在某种联系。但也许是“温度”的感觉带来的心理影响,舒缓的气氛会让人感到温暖轻松。
- 3.α-乳清蛋白:有小型研究发现,睡眠不好的人晚餐摄入可能在第二天早晨减少嗜睡并改善注意力。

这里大家要记住的是,含有钙、钾、镁、色氨酸和B6的食物是你需要的食物。

让你睡不好的饮食习惯

1. 睡前喝含咖啡因的饮品。建议睡眠不好的人睡前6小时内避免摄入咖啡因,咖啡因的刺激作用可能需要几个小时才能消失。
2. 睡前吃辛辣食物。
3. 睡前喝太多水。夜里总起来上厕所,睡眠质量怎么能好呢?
4. 睡前两小时之内,吃饱脂肪和糖含量高的食物。尤其建议有入睡困难和睡眠浅的人,晚餐不吃高油高糖的食物。
5. 睡前饮酒。虽然酒精会让有些人昏昏欲睡,但也会降低睡眠质量,比如深度睡眠变浅,并且夜间容易醒。

温馨提示:食物对睡眠的改善作用因人而异,每个人基因不同代谢也不同,但吃有营养的食物总没有坏处的。某些食物如果对你有帮助,比如睡前1小时喝一杯热牛奶就会睡得香,那么就保留这种习惯。不过还是那句话,对别人有效的不一定对你有效。真正有严重的失眠,还是要去看神经内科。

总之,吃健康的食物,多吃新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂肪蛋白质,保持健康的体重和适当的运动,健康作息,找到释放压力的出口,好好睡觉,永远错不了。

来源:《北京青年报》

你的这些习惯会让心脏“撂挑子”

都说心脏是人体的发动机,只有当心脏正常运作,才有足够的“马力”给全身各个器官输送血液和营养物质,我们才能得以生存。

可是,心脏也有自己的小脾气,如果您不注意爱护它,它也会“撂挑子”。今天就来跟大家聊聊哪些情况会让心脏“罢工”。

经常“吞云吐雾”

研究发现,吸烟是心肌梗死发病的重要危险因素之一。吸烟者的吸烟量越大、吸烟年限越长,冠心病的发病和死亡风险就越高。数据显示,全球每年约190万人由于吸烟或者二手烟暴露引发的冠心病而失去生命,约占全球冠心病死亡的五分之一。

烟草中的尼古丁和一氧化碳,会损坏血管内皮,同时还可升高血压,引发动脉粥样硬化,长期吸烟甚至可诱发猝死。而戒烟对心血管的益处很快就能显现,戒烟1天内,就能降低心率和血压,使血液一氧化碳水平恢复正常。戒烟1年,冠心病发生风险就只有吸烟者的一半,戒烟15年就能下降到从未吸烟者的水平。

因此,要保护心脏,请您不要吸烟。

总是暴饮暴食

高兴的时候要多吃,不高兴的时候更要多吃,不少人把食物当成情绪的出口,甚至经常暴饮暴食。但是,进食量过多,尤其是大量进食油腻食物,会导致血液流速减慢,增加心脏负担,还可增加血小板聚集性,容易引发急性心肌梗死。另外,

过量饮酒也可加快心率,升高血压,并诱发心律失常。

因此,七分饱、清淡饮食是健康饮食的基本原则,至于喝酒,能不喝的时候最好别喝,尤其是患有慢性病或者正在服药的人群,千万不能喝酒。

老是久坐不动

不少人上班就坐在电脑前,下班就窝在沙发里,每天久坐时间超过6小时,如果一直维持这种情况,真的是“坐”以待毙。

研究发现,那些完全不运动、每天久坐超过8小时的人,跟坐得少并且动得多的人相比,全因死亡风险增加了80%,心血管死亡风险翻了一番!不过,研究也发现,充分的体育锻炼可以抵消一部分久坐带来的危害。

因此,建议上班族每隔一小时就起来动一动,并且利用碎片时间进行锻炼,成年人每周尽量累计达到150至300分钟的中等强度或者进行75至150分钟的高强度有氧活动。

喜欢当“夜猫子”

有些人是因为工作而熬夜,但更多

人是由于玩手机、打游戏而熬夜,无论哪种原因导致的长期睡眠不足,都会引起血液中的炎症因子聚集,诱发动脉粥样硬化,还会影响心脏传导系统,导致心律失常等情况。

当然,无论是睡眠过少或者睡眠过多都会增加心血管疾病发生风险。因此,健康的睡眠模式有利于心血管健康,建议您每天晚上10:00至11:00之间入睡,每天睡眠7至9小时,睡眠和起床时间尽量保持规律。

常感“压力山大”

无论是突然感到愤怒或者沮丧等急性精神压力,或者由于工作和生活带来的慢性精神压力,都会使身体分泌压力激素,从而引发冠心病,还会引起血管收缩异常,甚至导致动脉粥样硬化斑块破裂而危及生命。

想避免由于焦虑、压力等负面情绪带来不良影响,就要学会心理调适,用健康的方法来宣泄负面情绪,比如适当运动、良好睡眠、亲近自然等方法,都有助于减轻精神压力。

来源:《北京青年报》

琳琅满目的益生菌,如何科学选择?

由于益生菌的多种功效,市面上就有了五花八门的益生菌产品,很多人经常会疑惑:这么多的益生菌产品,到底应该挑哪个呢?今天我们聊聊益生菌。

最近几年,市场上的益生菌产品琳琅满目,它们还都有着各种各样让人眼花缭乱的健康作用。我们知道益生菌能平衡肠胃菌群,增加肠内有益菌,减少有害菌,对身体具有一定的调节作用:如改善便秘和腹泻、提高免疫力、预防肠内感染、抵抗身体炎症、促进肌体代谢,促进消化吸收等。

益生菌具备的作用根本上都来自于其平衡肠道菌群的结果。由于益生菌的多种功效,市面上就有了五花八门的益生菌产品,很多人经常会疑惑:这么多的益生菌产品,到底应该挑哪个呢?今天我们聊聊益生菌。

益生菌是指摄入足够数量,对宿主健康能产生有益作用的活的微生物。这里面两个关键词需要大家注意。

第一,活的。也就是说,益生菌必须有活菌。如果是灭活、死菌型的,就不是益生菌。

第二,足够数量。必须有足够数量的活菌且对人体有益,才是益生菌。

现在市面上的益生菌产品,主要有三大类。

第一种:益生菌类药品。目前国内临床上的益生菌制剂药物有30多个,通常在医院和药店销售,如果生病了需

要买,请大家一定要遵医嘱。

第二种:益生菌类保健食品。它是经过注册和备案的,最直观的就是它的包装上都有一个保健食品标识,也就是大家常说的“蓝帽子”。益生菌类保健食品通常的功能是调节肠道菌群。

如果大家要买益生菌类保健食品,那就一定要注意检查它有没有这个“蓝帽子”,千万不要把普通食品误认成保健食品了。

第三种:含有益生菌的普通食品。比如酸奶、奶酪等。这些食品在生活中很常见,大家可能也经常吃。含有益生菌的普通食品是不能声称功能性的。

需要提醒大家,益生菌保健食品和含有益生菌的普通食品,都不能宣称有预防或治疗某种疾病的作用,他们只是食品,不是药品。

购买益生菌产品应该注意什么?

第一,优先选择有活菌的产品。益生菌就是指足够活的、对健康有益的菌。虽然死菌的代谢产物和细胞成分,比如多糖、短链脂肪酸等物质,对健康也有一定益处,但大多数研究表明,活菌的效果还是比死菌好一些。所以,在购买时,如果发现包装标注了“杀菌型”“经过灭活处理”等字样,就说明里面没有活

菌。

第二,要注意看菌株编号和数量。益生菌的种类很多,不同菌株,作用也不同。购买这个益生菌产品的时候,要看一下上面有没有列出菌种,菌种的名字后面有没有菌株编号。菌株编号通常是“中文名字+英文+数字”的编码组成。比如常见的动物双歧杆菌BB12、乳双歧杆菌HN019、乳双歧杆菌Bi-07等,同时看它的数量是多少。如果没有这个菌株编号,数量低于10×6,说明它的产品不规范,数量不够,以次充好的可能性比较大。

第三,不要过度依赖益生菌的作用。目前,益生菌对人体健康有很多种影响,比如在调节免疫、预防和降低儿童腹泻风险、改善便秘、减轻肠炎症状等方面,都有一些研究结果。但是,很多研究都还处于细胞和动物实验阶段,证据并不充分。

所以,大家一定要清醒地意识到,益生菌产品并不能包治百病。千万不要过度迷信它的效果,别把它当做灵丹妙药。如果真的生病了,要及时就医,并且遵医嘱进行治疗,不要因为迷信益生菌而耽误了病情。

来源:人民网

正常食用碘盐会增加甲状腺癌风险吗?

甲状腺癌与食用碘盐之间的关系是一个备受争议的话题。碘盐是否会引起甲状腺癌,以及甲状腺疾病患者是否应该继续食用碘盐一直是人们关注和追问的疑惑。接下来,让我们一起来了解与探寻碘盐与甲状腺疾病之间的关系。

食盐加碘——预防甲状腺疾病的有效措施

碘是人体必需的微量营养元素,在体内扮演着非常重要的生理角色,因为它是合成甲状腺激素(TH)的必要原料。甲状腺是人体内负责储存和分泌甲状腺激素的重要器官,而碘的缺乏或者过量都会对甲状腺的形态结构和生理功能产生不利影响,进而导致甲状腺疾病的出现。因此,维持正常的碘摄入量对于维持人体的健康至关重要。

《中国居民补碘指南》指出,在中国,尽管存在一些水源性高碘地区,但总体上仍是一个自然环境普遍缺碘的国家。20世纪70年代的调查显示,我国各省市自治区、直辖市(除上海市)均有不同程度的碘缺乏病流行,全国有地方性甲状腺肿患者近3500万人,地方性克汀病患者25万人。自20世纪30年代开始,中国医学界开始探讨如何补充碘元素。经过朱宪彝、马太、陈祖培等几代内分泌学家的不懈努力,以及在多个地区的试点经验,最终确定了我国的“食盐加碘”政策。这一政策的普遍实施取得了显著成效,地方性甲状腺肿和地方性克汀病在临床上已经极为罕见。此外,还有研究显示,补充碘元素后儿童的智力水平也得到了显著提高。

食用碘盐会不会增加甲状腺癌风险

然而,许多人担心碘盐摄入过多可能

与甲状腺癌的发病率上升有关。事实上,适量的碘摄入是维持甲状腺健康所必需的。而甲状腺癌的发病与多种因素有关,包括遗传、环境因素、放射性接触等。

北京协和医院内分泌科主任医师李乃适、北京协和医院内分泌科博士研究生陈紫晗撰文指出,在我国,甲状腺癌作为一种常见肿瘤,患病率近20年来节节攀升。而真正的原因,目前科学界的一致观点是检测手段的提高和早期筛查的普及。

随着经济的不断发展,人们的健康意识也逐渐增强,甲状腺超声作为一项常规体检项目越来越受到重视。于是,这让原先“看不见”的结节无所遁形,让原先“看不清”的结节原形毕露。越来越小的甲状腺腺瘤被早期发现,而多数甲状腺腺瘤属于甲状腺乳头状瘤,通常生长缓慢,因此被早期发现的几率也大大增加。此外,在同一时期,国际上一些碘摄入量没有增加或保持稳定的国家,甲状腺癌的患病率也出现了明显的上升,这为上述现象提供了有力的佐证。

从具体的研究来看,我国的碘盐食用量到底有没有可能使甲状腺癌患病率升高呢?李乃适和陈紫晗解答道,2015年至2017年由中华医学会内分泌学会与CDC合作进行的TIDE研究给出了较为明确的回答。

在全国31省市自治区开展中国居民

碘营养和甲状腺疾病状况的调查显示,多年“食盐加碘”政策以后,在高水平碘摄入地区甲状腺癌的患病率并未增加。尽管这是目前最能够回答食用碘盐是否会增加甲状腺癌患病率的最佳证据,再确凿的循证医学证据还有待于进一步研究。

甲状腺疾病患者如何食用碘盐

对于甲状腺疾病的人群,碘盐到底应该怎么吃?是不是全都需要低碘或限碘饮食?

甲状腺功能亢进症(以下简称“甲亢”):甲亢的病因有多种,常见的是弥漫性毒性甲状腺肿(Graves病),其次是甲状腺自主高功能腺瘤和亚急性甲状腺炎等,这些病因导致患者体内合成或分泌过多的甲状腺激素。为了更好地控制疾病,甲亢患者需要尽可能地遵循忌碘饮食,以避免摄入过多的碘,进一步合成更多的甲状腺激素。如果应用放射性碘治疗甲亢,含碘多的食物应该禁用至7天。

甲状腺功能减退症(以下简称“甲减”):甲减的原因包括自身免疫损伤、甲状腺手术切除、放射性碘破坏和外照射。



对于这些类型的甲减,直接补充甲状腺激素是必要的,过量补碘并不能解决问题,反而可能导致甲状腺结节或甲状腺肿大。因此,保持正常饮食即可。

对于因甲状腺全部切除或完全破坏导致的甲减,患者需要接受甲状腺激素的替代治疗,食用加碘食盐或未加碘食盐对甲状腺一般无明显影响。如果甲状腺部分切除术后或甲状腺组织尚有残留,患者可以正常食用加碘食盐。如果为自身免疫性甲状腺炎导致的甲减,则需适当控制富碘食物的摄入。

桥本甲状腺炎:桥本甲状腺炎是自身免疫甲状腺炎的主要类型。碘摄入量是影响本病发生发展的重要环境因素,碘摄入量增加可以促进功能正常单纯甲状腺自身抗体阳性的患者发展为甲状腺功能异常。因此,建议甲状腺功能正常的自身

免疫甲状腺炎患者适当限碘,可食用加碘食盐,但适当限制海带、紫菜、海苔等富碘食物的摄入。

甲状腺结节:大多数甲状腺结节患者没有临床症状,多为良性,恶性肿瘤约占5%~10%,而绝大多数的良性甲状腺结节不需要药物或手术治疗。对于这部分不需要治疗的甲状腺结节患者,目前并未发现碘摄入过多与甲状腺癌的发生发展有明确的相关性,因此可根据自身的碘营养状态(可检测尿碘)确定是否需要限碘。

目前,没有证据明确说明正常食用碘盐会和甲状腺癌存在因果关系。甲状腺疾病患者应遵医嘱进行科学用碘,除了居住在水源性高碘地区的居民不食用碘盐外,其他绝大多数居民都建议食用碘盐。

来源:搜狐健康