

# 吃夜宵 vs 饿着睡, 哪个危害更大?

深夜,是聆听内心声音的最佳时机:肚子好饿!!!

越来越多的研究发现,吃饭的时间和身体健康息息相关。

深夜美食的背后,可能是疾病风险的攀升。能忍住不吃,当然是更利于健康的。

但人生在世,难免身不由己;想做到「不吃夜宵」,其实并不容易

晚上加班工作、看书学习、收家带娃、健身运动……等到万事俱备、可以睡觉的时候,晚饭已经在肚子里消化了3~5个小时,胃也差不多快排空了。

吃 or 不吃,成了一个很拧巴事情。吃了,怕长胖、怕不好消化;不吃,又肚子咕咕叫、翻来覆去难入眠……实在饿得慌,这一口夜宵,到底要不要吃?

吃夜宵,不一定会胖,饿着睡,更耽误减肥。

科学家做了一个实验,邀请参与者分别进行了2次为期4周的减肥。他们每天的能量摄入总数相同,一组「早上嗷嗷吃」、另一组「晚上嗷嗷吃」。结果发现,「嗷嗷吃」时间的早晚,并不影响他们的总能量消耗、静息代谢率以及最终减肥效果。换句话说,控制好「全天的能量摄入 ≤ 身体所需」,即使

睡前吃了点夜宵,不用太担心长胖。

真胖了的朋友,回想一下白天吃了啥,可能就会发现……也不能全怪夜宵。

更多体验过「吃一顿夜宵就胖了三斤」的朋友,别慌!咱人体的长肉效率不会这么高,更可能是……夜宵吃太咸,水肿了(此处特别点名火锅烧烤炸串什么的)。

是「可以天天放肆吃夜宵」的意思哈!三餐规律才健康!

只不过,饿惨了的时候,或者白天沉迷于搬砖学习没吃好吃饭的时候,你可以偶尔宽容一下自己,「没有负罪感」地垫一口。

毕竟「晚上饿着肚子睡」不一定会让你更容易瘦,反而可能事与愿违。饥饿是个妥妥的「睡眠刺客」,它会让大脑分泌一种叫做「食欲肽」的激素,强行帮你保持清醒,方便你觅食。(相反地,吃点东西让血糖升高,能够抑制食欲肽分泌,帮你睡个好觉)

饿着不吃的倔强,大概率会变成「辗转反侧、睡不着觉」的折磨。没能及时进肚的夜宵,也许还会给你托一场「饿梦」——

到这都还没完!饥饿感带来的睡眠减少,同样不会放过你。研

究显示,睡眠时间缩短,会在无形中增加人的食欲、饥饿感,以及对高脂肪、高热量食物的渴望。

比如为了补偿前一晚「挨饿受罪」的自己,你可能会在第二天哐哐一通吃,恨不得「饿梦」里的美食全品尝一遍……

为了食欲稳定,饿到不行就吃点夜宵吧,别折磨自己。

吃夜宵,不影响消化,饿着肚子睡,反而是受罪

有多少「饿」了不敢吃夜宵的朋友,是被一句「睡前吃东西不好消化」劝退的?

传言中,睡觉时全身都开始休息,吃下去的食物会停留在肠胃中,无法消化,影响健康。

实际上,肠胃确实有时候会闹情绪,让你感觉不舒服,但不能怀疑它的「敬业」程度——

就算睡着了,它也会自觉帮你消化食物,顶多就是速度变慢了而已。科学家曾经做过实验,睡眠期间,通过鼻饲管把被标记的食物输送进受试者胃里,结果发现:人就算是睡着了,胃肠系统也在正常运转,消化食物、吸收营养。

只要你别暴饮暴食,饿了吃两口夜宵,对胃来说其实问题不大。传说中的中健康的「铁胃」,偶尔饿一

饿也无伤大雅。但如果平时肠胃就各种不舒服,「挨饿」这个过程可能会让你更痛苦。

饥饿时身体释放的「饥饿素」会带来胃肠肌肉的收缩,「肚子饿到咕咕叫」「饿到胃痛」「饿到想吐」就是这么来的。这个时候,饿了就吃点夜宵吧。

等一下,先把你外卖 App 里的炸鸡烤串小汉堡删了!

偶尔允许自己吃夜宵,没关系;但最关键的是要学会「怎么吃」。

掌握 4 个法则 「科学吃夜宵」

吃夜宵这个事儿,答案其实很简单:听身体的话,舒服最关键。不吃硬饿着,饿到睡不着,饿到胃痛,不行;吃太撑太重口,胃酸反流,水腫长胖,也不行;别看「吃夜宵」就简单三个字,有些人吃了,解饿又快乐;有人吃了,却长胖、水腫、影响睡眠……

掌握 4 个法则,帮你吃夜宵,身体舒服,你也舒服。

嘴馋饿了你就早点吃!吃完缓缓再睡觉。

请牢牢记住这句话:「健康夜宵」的关键,不是吃饱,而是缓解饥饿感!

别贪多,约 150 千卡的食物,是一个比较合适的量~

具体吃啥,按需选择 (重油盐重糖的坚决不行!)

「肚子饿了睡不着」:吃饱腹感强的膳食纤维 + 蛋白质食物。

一杯全脂牛奶(240毫升);一个水煮蛋(约70克)+搭配点蓝莓(约130克)。吃完还饿,可以再吃点西红柿(不许拌糖)、生菜和黄瓜片(不许蘸酱),这几类食物能量较低,还容易有饱腹感,吃上完整的1~2个没问题。

「悲催熬夜补能量」:吃易消化的碳水化合物 + 膳食纤维食物

一杯脱脂牛奶(240毫升) + 一片全麦面包(30克);

一小碗虾仁馄饨,大概5个(共约100克)带点汤;

小份的西红柿鸡蛋面,或者是普通碗的一半(约130克)

「单纯嘴馋想吃点」:最好控制住自己!能不吃就不吃!

实在忍不住,就控制好量吧。

忙碌了一天这么辛苦,肚子饿吃点夜宵,再正常不过了。但为了自己的身体,能管住嘴是最好的。就算偶尔管不住,也得好好选吃点啥。适时放下负罪感,一起快乐吃夜宵~

# 百岁老奶3大长寿秘诀, 1习惯超惊人

人之所以能够长寿,除了归功于基因外,健康的生活习惯也相当重要。一位百岁奶奶透露了她的饮食习惯,并分享她认为的长寿秘诀,其中之一是「每日运动」,她一天最多能步行8公里,非常惊人。

根据《GB 新闻》报导,一位名叫黛西的100岁人瑞分享了她的日常生活习惯。她说,自己每天步行

三到五英里(约等于4.8到8公里)。由于她居住在丘陵区,需要经常爬坡。运动带来许多健康益处,如强化骨骼和预防慢性病等,而这些正是早逝的主要诱因之一。

在各式运动中,步行是研究最充分的一种,并已被证实对延年益寿有明显好处。黛西的第二个长寿秘诀与饮食有关。她指出,「水

果和蔬菜非常重要」,并强调肉类或豆类提供的蛋白质也不可或缺。在饮食中优先摄取蛋白质对生命非常重要,因为蛋白质是人体每个细胞的构成基石,并在许多身体机能中发挥关键作用。

此外,社交也是黛西认为能保持健康的另一个关键要素。她强调,拥有一个充满爱的家庭,能支

持你、爱你,并与你分享生活,对健康至关重要。

她的第四条建议是保持积极的心态。「享受生活,并继续前行很重要,不要总是抱怨过去的好时光。」最后,她提到灵性的重要性,作为额外的建议。「你需要对某些事物有信仰。」

老年医学专家霍尔(Ami Hall)

则分享道:「老年人面临的最大挑战之一,就是预防身体残疾,并延长我们所说的「活跃寿命」。她并指出,若能让身体保持健康和强壮的时间越长,就越能按照自己的方式生活。「如果你的身体状态良好,实现目标会变得更加容易,也更令人愉快。」

## 无痛牙科

夏医生毕业于中、美顶尖齿科学院,有二十年临床经验。她为人热情,善于沟通,治疗手法娴熟轻柔、细致、无痛。各种类型牙科手术均能于本诊所内完成,深受患者的信赖与喜爱。

夏医生诊所坚守高标准的专业管理,采用国际先进仪器及优质材料,以精湛的治疗技术,竭诚为您提供全面化、个性化、家庭化的齿科服务。

46090 Lake Center Plaz #105 Sterling, VA 20165

# 夏人亮 牙医诊所

Joyce Xia, D.D.S.

703.444.9888

品质信誉的保证

诚聘助理

www.DrXia.com

儿童补牙 笑气麻醉 根管治疗 无金属冠  
 瓷牙贴面 美容漂白 植牙修复 全套服务  
 拔牙手术 阻生智齿 收费合理 性价比高  
 急诊既看 优待长者 PPO保险 参加成员  
 交通方便 劳登费县 疑难特症 免费咨询

## 儿童牙医 全毅

James Tong DMD, MS, PhD  
Pediatric and Adolescent Dentistry

马里兰大学儿童牙医博士  
马里兰大学牙学院临床指导教师

儿童牙医预防、治疗、牙齿矫正

3-003

Medicare Only

CHILDREN'S DENTAL CARE  
803 Russell Ave, Ste 2A  
Gaithersburg, MD 20879  
Call: (301) 216 - 1781  
www.ChildrensDentalCareMD.com

TONG DENTAL CARE  
903 Russell Ave, Ste 200  
Gaithersburg, MD 20879  
Call: (301) 216 - 1780  
www.TongDentalCare.com

## 马里兰州口腔诊断治疗中心

Maryland Oral Diagnosis and Therapeutics, LLC

### 孫弟

Di Sun, D.D.S., Ph.D.

- 美国德州西南医疗中心口腔颌面外科专科
- 美国马里兰州大学临床口腔病理学博士
- 原美国国家卫生研究院(NIH)口腔颌面研究所口腔临床疾病诊治专科研究员
- 超过三十年的临床经验

Jim J Sun D. D.S.

- 马里兰州大学牙学院博士
- 美国牙医学会会员

主治: 口腔颌面部牙齿/牙周感染疼痛及颌面部各科疾病的诊断及治疗。  
 擅长: 智齿拔除、人工种植牙及修复、口腔颌面部黏膜溃疡、肿瘤色块、疼痛及颌骨囊肿等疾病的诊断治疗; 颞颌关节疾病诊断治疗

先进设备: 最新颌面部数字化曲面断层及三维(3D)CT扫描器(Cone Beam CT)  
 接受多种PPO牙科保险 接受医保保险 Medicare, CareFirst BC/BS 等等

Tel: 301-869-8666 Fax: 301-869-8677  
 610 Professional Drive Suite 215 Gaithersburg, MD 20879 3-075

## Implant & Dental Art

(口腔修复与种植专家门诊)

主治: 种植牙、全口咬合重建、  
 牙齿缺失、松动、重度磨耗、  
 牙冠桥、全瓷贴面、美容修复等

电话: 703 992 0674

位于 Tysons Corner 高档设备 技术精湛

- \* 美国口腔修复专业委员会认证专科医师 (Board Certified Prosthodontist)
- \* 美国口腔修复学专家会员(ACP Fellow)
- \* 北京医科大学口腔医学本科
- \* 北京医科大学口腔修复科硕士
- \* 美国北卡大学(UNC)口腔生物学博士, 口腔修复科住院医师
- \* 美国北卡大学(UNC)种植手术 Fellow
- \* 美国北卡大学(UNC)临床助理教授

地址: 8321 Old Courthouse Rd, Suite 120, Vienna, VA, 22182  
 邮件: info@ImplantDentalArt.com http://www.ImplantDentalArt.com