

# “睡前吃夜宵”和“餓着肚子睡覺”，哪個對健康影響大？

相信很多人都有過這樣的困擾：臨睡前餓了，要不要吃點東西？有人說：“空腹睡覺會導致低血糖，影響睡眠。”有人說：“吃夜宵容易長胖，還加重消化負擔。”

日前，關於“睡前吃夜宵”和“餓肚子睡覺”哪個危害大的爭論備受關注，引發熱議。

## 一、“睡前吃夜宵”對健康有什麼影響？

### 1. 導致肥胖

夜間活動減少、代謝減慢，在睡覺前增加飲食後，人體會將多餘的能量轉化為脂肪儲存，從而引起體重增加，導致肥胖問題。

### 2. 引發失眠

睡前吃得太多，胃、腸、肝、膽及胰等器官在餐後會將信息傳送給大腦，引起大腦活躍，並且傳遞到身體的各個角落，引發失眠。

### 3. 增加胃腸負擔

夜間睡眠期間，通常胃腸道蠕動減弱，消化液分泌相應減少，胃腸也進入休息狀態，因此“睡前吃夜宵”相當於在睡前增加額外的飲食，會增加胃腸道負擔，導致消化不良、胃黏膜受損，引起腹脹、腹痛、反酸、食物反流、噁心、嘔吐等症狀，嚴重可引起急性胃炎、反流性食管炎、消化性潰瘍、急性胰腺炎等疾病。

二、“餓着肚子睡覺”就非常健康嗎？

### 1. 造成睡眠不好

餓着肚子睡覺，最直接和明顯的影響就是“餓”。空腹睡覺時，可能會由於血糖太低而入眠困難。就算睡着了，也難以進入深度睡眠。

### 2. 影響大腦功能

夜晚是大腦休息的時間，肚子“空蕩蕩”也會影響到睡眠的質量，第二天的精神狀態可能會因此減分。並且，經常餓着肚子睡覺，時間久了也會精神萎靡、體力不支，引起記憶力的下降，影響工作、學習能力。

### 3. 出現營養不良

人體每天需要的能量、營養都是差不多的，不吃某一頓飯，其他時候也不多吃，肯定就不夠，慢慢地就會消耗殆盡。

如果直接簡單粗暴不吃晚飯，其他生活習



慣照常不變，長此下去還會出現營養不良問題，比如你就可能精神萎靡、體力不支、心緒壓抑、臉色暗淡……這些都是營養不良的表現。

### 4. 引起頭暈心悸

睡前處於空腹飢餓狀態時，可引起夜間低血糖，由於血糖太低，從而引起頭暈、心悸等不適，繼而影響睡眠，嚴重低血糖甚至可能引起暈厥等嚴重不良情況。

### 5. 造成胃黏膜損傷

一些有特殊疾患的人，不吃晚飯對他們的影響就更大，比如消化道有潰瘍的人，可能會導致消化潰瘍加重。

每個人的身體條件不同，承受能力不一樣，因此“睡前吃夜宵”和“餓肚子睡覺”究竟哪個危害大並不能一概而論，其危害程度因人而異。

### 三、睡前突然餓了怎麼辦？最好這樣吃

從健康角度，我們還是應該儘量做到規律地安排好自己每天的三餐，不要不吃晚餐、“餓肚子睡覺”，但也不能“過量吃宵夜”。

三餐以及作息規律的人群，晚上一般不建議吃宵夜。但對於一些特殊人群，比如晚間因工作、學習等情況導致額外的能量消耗，以及患有營養吸收障礙疾病、反復低血糖等人群，則可適量進食，以避免出現夜間低血糖、營養攝入不足等情況。

### 睡前如果要吃東西，最好這樣吃。

#### 1. 在臨睡前 1-2 小時吃

臨睡前不宜吃大量的食物，很容易影響睡眠，導致睡不好，第二天精神差。建議在睡前 1-2 小時進食。比如說，計劃晚上 11 點多睡覺，則在 9 點半之前吃完食物。

#### 2. 儘量選擇清淡、健康的食物

很多人夜宵喜歡吃方便麵、餅乾、蛋糕、燒烤、炸雞，但它們基本是高脂肪、高鹽、高糖的食物，對健康並沒有好處，不適合做夜宵。

另外，夜宵也不適合吃辣椒、花椒之類令人興奮刺激的調味品。建議優先選擇水果、穀物、豆類和奶類，這些食物蛋白質和脂肪含量低，消化吸收較為容易，不會給胃腸道增加負擔。

# 防年老肌肉流失 這是最佳維他命

我們都知道肌肉流失是老化的自然現象，問題是這往往比我們意識到的更早開始，肌肉流失的跡象可能不易察覺，也許你會注意到的是，打開花生醬的罐子有點困難，或是從沙發上跳下來不如以前輕鬆。

肌肉減少會限制活動，許多人因此動得更少，如此一來更加速肌肉流失，營養師與長壽健康專家瑟琳娜·潘(Serena Poon)表示，這可能連帶增加跌倒和骨折的風險。

如果隨著時間過去運動量減少，肌肉流失的速度就會加快，導致肌少症(Sarcopenia)，當然，運動對此有幫助，但您可能會想知道，什麼樣的維生素能阻止老化相關的肌肉流失加快。

沒有什麼神奇藥丸能使人達到最佳健康狀態，瑟琳娜·潘和註冊營養師班·艾什(Lon Ben-Asher)都表示，肌肉健康所需的維生素及營養有多種，不

過若一定要選擇一種，他們都認為是維生素 D。

班·艾什指出，維生素 D 有助於鈣的吸收，鈣對於骨骼健康與支撐肌肉功能方面相當重要，研究證實了這一點，骨骼報告(Bone Reports)期刊的一項研究發現，低水平的維生素 D 會增加跌倒與肌肉虛弱的風險；美國臨床營養學雜誌(American Journal of Clinical Nutrition)的一篇評論指出，缺乏維生素 D 會導致肌少症。

原因為何？當維生素 D 不足時，人體無法適當地吸收鈣或磷，磷是骨骼和肌肉保持強壯需要的另一種重要礦物質。

瑟琳娜·潘指出，維生素 D 難以在均衡的飲食中攝取足夠的量，維生素 D 存在于鮭魚、鱒魚、鮪魚、鯖魚、蛋與起司等食物中，但若平常無法攝取足夠多的含維生素 D 食品，那麼陽光和保健食品可以幫助補充維生素 D。

班·艾什表示，大多數成年人一天應攝入 600-800 國際單位(IU)的維生素 D。補充維生素 D 最簡單的方法是確保一周的大多數時間都能在戶外待 30 分鐘，不擦防曬乳(如果要在戶外待更長時間，30 分鐘後再擦寬頻 broad-spectrum 防曬霜以保護皮膚)。

# 今年最臟果蔬排行榜第一名又是它

總部位於華盛頓特區的環境工作組(EWG)於本周公佈了其“最髒 12 種果蔬”和“最乾淨的 15 種果蔬”榜單。

注意，這裡的最髒是指化學物含量最多的水果和蔬菜，而“最乾淨”是指化學物含量最少。

### 一、最髒 12 種果蔬

這 12 種最髒的果蔬包括了通常被認為是最健康的食物：草莓、菠菜、羽衣甘藍和芥菜，被認為是農藥殘留最多的農產品之一。

葡萄、蘋果、桃子、梨和油桃也榜上有名。

被納入注重健康食譜中的甜椒辣椒及青豆也被登上這份可恥的名單。

而櫻桃和藍莓也在黑榜中。人類攝入農藥會損害神經系統，甚至導致癌症，而且在之前的研究中，還和早產、出生缺陷和自然流產有關。

美國國家農藥信息中心建議在食用水果和蔬菜前對其進行徹底清洗，以降低農藥含量，但在種植中一旦添加了農藥，“沒有一種清洗方法能夠 100% 有效去除所有農藥殘留”。

2024 年，EWG 研究了 46 種非有機農產品過道主食的 47,510 個樣本，發現美國 75% 的新鮮農產品含有有害農藥殘留。

對於十二種重污染清單上的物品，95% 的樣品含有農藥。在水果和蔬菜中發現了超過 250 種不同的



農藥，其中一些由於對人類健康有影響而在美國或歐洲被禁止使用。研究人員首次研究了殺菌劑的報告水平，殺菌劑是一種用於殺死白粉病等真菌病害的農藥，或保持產品在運往雜貨店的途中不發霉。

### 二、最乾淨的 15 種果蔬

EWG 還推出一份“Clean 15”清單——即農藥殘留量最少的農產品，包括牛油果、甜玉米、菠蘿、洋蔥、木瓜、甜豌豆(冷凍)、蘆筍、蜜瓜、獼猴桃、捲心菜、蘑菇、芒果、紅薯、西瓜和胡蘿蔔。

報告稱，該清單中近 65% 的農產品沒有檢測到農藥殘留。

不過，該報告的批評者擔心這份榜單可能會嚇跑人們，不再吃水果和蔬菜。但專家工作組強調，人們應該繼續吃水果和蔬菜，即使不是有機的，只是要做好清洗。

### 三、減少食物中農藥含量的方法

據美國國家農藥信息中心(National Pesticide Information Center)的說法，在食用前清洗水果和蔬菜確實可以減少農藥含量，但“沒有一種清洗方法可以 100% 有效地去除所有農藥殘留”。

該中心在其網站上建議，從乾淨的手開始，用流動的水清洗和擦拭農產品，而不是浸泡，這樣可以去除最多的農藥。

不過，不要使用肥皂、洗滌劑或商業浸泡或擦洗劑，因為根據美國食品及藥物管理局的說法，這些東西並沒有被證明更有效。用乾淨的布或紙巾擦干農產品，以進一步減少可能存在的細菌。

# 吃完飯如果有這 3 個表現 多半餐後血糖已經超標

據調查顯示，大部分中國 2 型糖尿病病友都有餐後血糖升高的問題。

如果飯後有以下 3 個表現，大概是餐後血糖超標了：

### 1. 疲勞乏力

表現：疲勞、乏力、沒精神、犯困等

糖尿病病友大多存在胰島素分泌不足或胰島素抵抗，不能充分利用葡萄糖，身體沒有充足的能量供應，就會感覺疲勞、乏力。再加上飯後血液分流到胃腸道，供應大腦的血液相對減少，容易出現沒精神、犯困的情況。

吃進去的碳水化合物，在體內被分解成葡萄糖，葡萄糖進入血液後，如果不能充分被利用，就會使餐後血糖升高。

### 2. 一會就餓了

表現：飯後餓得很快，總有種吃不飽的感覺

糖尿病病友由於胰島功能缺陷，對糖類的利用率低(導致餐後血糖升高)，雖然吃飽了，但身體的組織細胞還是缺乏能量，就會向大腦發送“飢餓”信號，所以有總“吃不飽”的感覺。

### 3. 口干、口渴

表現：口干、口渴、多尿等

當餐後血糖過高時，會導致血漿的滲透壓升高，刺激中樞神經產生口干、口渴的感覺，

就會多喝水，多排尿。如果血糖控制得好，這些現象會得到改善。

### 10 個飲食壞習慣，升高餐後血糖

1. 吃飯不計量：想吃多少吃多少，或粗糧就多吃，總能量超標，不利於控糖。建議餐餐都定量，七八分飽就離開餐桌。

2. 把土豆當菜吃：土豆富含澱粉，屬於主食，如果拿來配米飯，餐後血糖就會失控。此外，還有藕、山藥、紅薯等都屬於主食。

3. 綠葉菜吃得少：不愛吃綠葉菜，膳食纖維攝入不足，影響血糖水平。綠葉菜中含豐富的膳食纖維，可延緩餐後血糖上升，每天最好能吃到 300 克(每天吃蔬菜的總量要達到 500 克)。

4. 喜歡趁熱吃：食物溫度越高(尤其是澱粉類食物)升糖速度越快，因為澱粉的糊化程度和老化程度，受溫度影響。如米飯、土豆、玉米等富含澱粉類食物，煮熟放涼後容易“回生”，產生抗性澱粉，可以降低吸收率，延緩升糖速度。

5. 吃得太鹹，口重：食物太鹹，餐後血糖也會因為腸道鈉糖泵機制(使糖吸收增快)而升高，對血壓和腎臟也很不利。糖友每天的食鹽量不要超過 5 克。醬料(如各種醬、蚝油等調味品)和方便食品(如方便麵、香腸等)含鹽量高，

要少吃，儘量吃新鮮食材。

6. 吃飯速度太快：吃飯速度快，幾分鐘搞定，容易吃得多，影響血糖水平。研究發現，每口飯嚼 30 下有助控制血糖，增加飽腹感。建議早餐用餐時長為 15-20 分鐘，午、晚餐為 20-30 分鐘。

7. 吃飯順序不對：吃同樣的食物，如果先吃蔬菜，再吃肉類，最後吃米飯，餐後血糖反應明顯降低；如果先吃米飯，再同時吃蔬菜和肉類，餐後血糖明顯升高。糖友的吃飯順序：湯→蔬菜→肉類→主食。

8. 吃飯不規律：想吃就吃，飢一頓飽一頓，會導致血糖不穩定。要規律用餐，兩餐間隔 5-6 小時，晚餐時間儘量不超過 19 點。不隨意吃零食，在兩餐之間安排加餐，一天不超過 3 次。

9. 不吃早餐：不吃早餐，中午很餓，容易吃過量，導致血糖升高。早餐吃得太晚(晚於 8 點)，也不利於血糖控制。早餐要按時吃，且要營養豐富，包含蔬菜、雞蛋、牛奶等。

10. 血糖高還吃水果：血糖控制差的糖友，可以用黃瓜、西紅柿代替水果。當空腹血糖在 7mmol/L 以下，餐後 2 小時血糖在 10mmol/L 以下，並保持 1 周後，再吃水果，推薦吃低糖水果。

此外，飯後不宜躺下或坐着，能量得不到有效消耗，血糖容易快速升高。

每改一個壞習慣，血糖就會好一點，你也試試吧。

