

# 胜似“安眠药”的睡前食物

许多人都认为睡前吃东西对身体不利,尤其是注意身材的女性,更觉得睡前吃东西不容易消化,会影响身材。其实,有些食物在睡前吃却有助于睡前放松,提高睡眠质量,缓和紧绷的肌肉,平稳紧张的情绪,让人获得平静,从而摆脱失眠困扰

## 富含松果体的食物

富含松果体的食物之所以能改善睡眠,是由于人的睡眠质量与大脑中一种叫松果体素的物质密切相关。夜晚,黑暗会刺激人体合成和分泌松果体素,它会经血液循环而作用于睡眠中枢使人体产生浓浓睡意。天亮时,松果体受光线刺激就会减少,使人从睡眠状态中醒来。

研究发现,进入中年以后,人体内的松果体素会逐渐减少,40岁时为青年时的四分之一;50岁时为六分之一;60岁时会降到十分之一。因此,中老年人可以通过补充富含松果体素的食物来促进睡眠。这类食物包

括燕麦、甜玉米、番茄、香蕉。促进睡眠还有菊花茶、温牛奶。

## 蜂蜜

往你的温牛奶中或香草茶中放入少量蜂蜜,一些葡萄糖能促使你的大脑停止产生进食素,进食素是最近发现的一种与保持清醒有关的神经递质。

大量的糖分具有兴奋作用,但是少量的葡萄糖能够适时地暗示大脑分泌 orexin (苯基二氢喹啉),这是一种新发现的与思维反应相关的神经递质。所以滴几滴蜂蜜到温奶或者香草茶中也是有助于睡前放松的。

## 土豆

大家都知道土豆能减肥的秘方,但你知道吗?它还能帮助你睡眠哦!

它能清除掉对诱发睡眠的色氨酸起干扰作用的酸。为了达到这种效果,你只要将烤马铃薯捣碎后掺入温牛奶中食用即可。

一个小小的烤土豆是不会破坏你的胃肠道的,相反它能够清除那些妨碍色氨酸发挥催眠作用的酸化合物。如果混合温奶做成土豆泥的话,效果会更加的棒哦!

## 燕麦片

燕麦是很有价值的睡前佳品,含有富足的 N-乙酰-5-甲氧基色胺。煮一小碗谷类,加少许蜂蜜混合其中是再合适不过了。试试大口大口地用力咀嚼,足以填补你的牙洞了。有减肥功效!

同时燕麦片能诱使产生褪黑素,一小碗就能起到促进睡眠的效果,如果大量咀嚼燕麦片,效果会更好。

## 杏仁

杏仁同时含有色氨酸和松缓肌肉的良药镁。所以吃少量的利于心脏健康的坚果也是催眠的又一妙招!

(据中青网)



## 从鼾声中听出疾病



睡眠呼吸暂停综合征的临床表现多样,其中夜间最常见、最典型的症状之一是打鼾。但睡眠呼吸暂停综合征患者的鼾声不同于普通的打鼾者,这类患者的鼾声响亮而不规律,时断时续,声音忽高忽低;病情严重者无论是侧卧位还是仰卧位,甚至在开会、坐车时都会鼾声大作。此外,患者在夜间发生频繁地呼吸暂停的同时,还会伴有睡眠动作异常、失眠、多梦、噩梦、多尿、遗尿等。睡眠呼吸暂停是缺血性心脏病,如心绞痛、心肌梗死等的重要危险因素之一;同时还会引发各种心律失常、肺动脉高压、肺心病和高血压。由于这类病人睡眠质量太差,因此约有 2/3 的患者会有不同程度的睡眠过多,有的人睡眠时间常常可达十几个小时,甚至整天昏睡不醒。患者还会自觉疲劳,记忆力减退,学习成绩下降,激动易怒。

睡眠呼吸暂停综合征病因复杂,但关键是上气道的阻塞和塌陷,如鼻息肉、软腭低垂、悬雍垂增粗或增长、扁桃体增生肥大、咽喉部软组织肥厚与脂肪沉积等。鉴于睡眠呼吸暂停是由于睡眠时咽喉气道的阻塞所引起,因此通过手术彻底切除阻塞上气道的部分软组织,就可以保持上呼吸道的通畅。不适合手术的患者可行无创气道正压通气疗法,舌后坠者可佩戴口腔矫治器。

(据《西宁晚报》)

## 五大妙招除煎炸时的致癌物

说到“辛拉面”,爱吃方便面的朋友一定不陌生。这款由韩国农心株式会社生产的方便面曾被网友评为“世界十大最好吃的方便面”之一,受到众多“吃货”的追捧。但近日,该会社生产的其他 6 款方便面竟被检出含有一级致癌物苯并芘,引发消费者恐慌。

苯并芘是一种具有明显致癌作用的有机化合物,曾有实验证明,将它涂在兔子耳朵上,第 40 天兔子耳朵上便会长出肿瘤。苯并芘在日常生活中并不罕见,研究显示,熏烤煎炸等烹调方式都会导致食物中产生苯并芘。但在日常生活中,烹调或食用油炸食物在所难免,大家可以通过以下几个方法来减少苯并芘等致癌物的危害。

控制油温,缩短煎炸时间。煎炸时油温越高,产生的有毒和致癌物就会越多。煎炸时温度控制在 160~180 摄氏度比较理想,此时冒油烟很少,食物丢进去后会大量起泡,但不会马上变色。如果已经大量冒烟,或者食物变色太快,说明温度过高了。

及时清理油内杂质。油炸食物时,经常会有小渣滓或碎屑留在锅里,它们经过长时间反复煎炸,会发黑变糊,产生很多有害物质,一旦附着在食物表面,被食用后会危害健康。因此,油炸食物时要准备一个网眼非常细的小笊篱或漏勺,及时捞出油里的杂质。

水煎法省油又健康。超市里有许多裹着煎炸粉的半成品,如

鸡米花、鸡排等,加工这类食品时,不妨抛弃油炸法,试试水煎法。具体做法是,在锅底放一点点油,加一勺水,利用蒸汽把食材熏熟、蒸熟,水分蒸发后,少许油会把食材底部煎脆。水煎法做出的食物,下脆上软,外香里嫩,口感一样很好,但脂肪含量却并不高,较为健康。

搭配绿叶菜一起吃。吃油炸食物时,要把量控制好。如果一餐中有一道菜是油炸的,其他菜就要清淡少油,最好是凉拌菜、蒸菜、炖菜等。绿叶菜中含大量叶绿素和抗氧化物质,可以在一定程度上降低油炸食物中致癌物的致突变作用。

炒完菜后马上刷锅。炒完一道菜后,一定要先把锅刷干净再炒下一道菜,因为黑色的锅垢反复受热后,会产生苯并芘等致癌物,对健康造成威胁。此外,不要使油长时间处于烧开状态,因为当食用油加热到 270 摄氏度以上时,油烟中会含有大量苯并芘,吸入后容易增加人体患肺癌风险。炒完菜后,别急着关抽油烟机,最好再持续开 20 分钟左右。

最后,需要提醒的是,不要把“非油炸食品”和“健康食品”划等号。很多非油炸食品为了增加酥脆口感和香味,会添加大量人造奶油、起酥油等,脂肪含量并不低,钠含量或糖含量也不低于同类产品。很多虾条、烤薯片之类的非油炸膨化食品,脂肪含量都在 15% 以上,有的甚至会高达 30%,比起油炸食品来毫不逊色,并不值得推荐。(据《生命时报》)



## 防癌“一早一晚”最关键

“情绪、饮食、睡眠、环境四管齐下当然是最好的防癌措施。”中华中医药学会中医肿瘤分会常委兼秘书长李忠教授说,但能做到“早上吃少、晚上早睡”两点最关键。

“早上吃少”主要是为了养胃。事实上,按照现代人的作息,大部分人的早餐时间正处于胃气往上升的阶段,而并没有达到胃气最足的顶峰。此时,若大量进食,等于把上升的胃气给压下去了,这样很伤胃。

“晚上早睡”意在养肝。现代人护肝,除了做到心情舒畅、少喝酒、不滥吃药外,重要的一点是要早睡,不能熬夜。中医讲,晚上 11 时至凌晨 3 时,血液流经肝、胆,此时应让身体得到完全的休息,否则肝的功能易受损。所以,不管什么原因,晚上睡觉都别晚过 11 时。

(据大河网)

## 父母应避免当着孩子面争吵

重庆医科大学附属儿童医院心理科日前接诊了一名 5 岁男孩儿明明(化名),因父母长期当着他的面争吵,导致每晚做噩梦并患上了多动症。该院心理科主任梅其霞教授呼吁,家长应关注孩子的心理健康,避免当着孩子的面发生争吵。

梅其霞说,夫妻间争吵对成人而言是能理解的,但会给小孩儿的安全感带来很大冲击。另外有研究表明,经常面对家庭“战火”的孩子,容易焦虑多疑,对未来生活缺乏信心,长大后可能对建立亲密关系感到恐惧。

梅其霞提醒,为了孩子的健康成长,父母要学会控制自己的情绪。如果发生争吵,父母不要把孩子关到另外一个房间里,听见争吵而看不见会让孩子感到更加孤独无助。更不能让孩子目睹父母之间的打架过程,这对孩子的伤害会更大。

(据新华网)