

经常失眠? 可能是你没吃对

明明已经感觉困了,但只要一躺在床上,大脑就超级活跃,让人久久无法入睡……很多人被失眠问题困扰,到底应该如何改善?本期,我跟大家探讨一下失眠者的饮食问题。

研究显示,钙元素不足的时候,人体神经兴奋性过高,容易导致情绪紧张、肌肉紧张、精神无法放松等情况。镁元素不足的时候,人体对压力的应对能力也会下降。维生素 B6 不足会引起神经递质合成的紊乱,与失眠和抑郁的状态有关。可以这么说,未必所有的失眠都能用补钙和补镁的方式来解决,但缺乏钙和镁的确可能导致人们睡眠出现问题,包括睡前大脑过度兴奋而入睡困难,以及半夜去卫生间之后难以再次入睡等问题。

吃这些会导致失眠:

1.辛辣食物干扰睡眠

辣椒、大蒜及生洋葱等辛辣的食物会造成某些人胃部灼热及消化不良,从而干扰你的睡眠。

2.部分食物导致腹部胀气

肚子胀满了气,令人不舒服也睡不着。如果腹部胀气常使你在夜晚不能好好睡觉,那么少吃一些产气食物也许有帮助。可能导致腹部胀气的食物包括:豆类、包心菜、洋葱、绿花椰菜、球芽甘蓝、青椒、茄子、马铃薯、地瓜、芋头、玉米、香蕉、面包、柑橘类水果、柚子和添加山

梨糖醇的饮料及甜点等。

3.含咖啡因的饮料或食物

不少人睡不好的原因是咖啡喝多了。咖啡因会刺激神经系统,使呼吸及心跳加快、血压上升,它也会减少褪黑激素的分泌,这是一种脑部松果体分泌的荷尔蒙,具有催眠作用。早晨来杯咖啡或茶,或是午后喝罐可乐,也许能让你从睡意中振奋精神。但是一些对咖啡因敏感的人,即使只是在下午喝杯热可可,也足以使他们在午夜时分瞪大双眼、辗转难眠。此外,咖啡因的利尿作用也会使你在半夜频跑厕所,

如此一来,想睡个好觉的希望恐怕会落空。

4.晚餐丰盛油腻

晚上吃得太多,或进食一堆高脂肪的食物,会延长胃的消化时间,导致夜里无法好好睡一觉。聪明的做法是,把最丰盛的一餐安排在早餐或午餐,晚餐则吃得少一点、清淡一点,最好选择一些低脂但含有蛋白质的食物,例如鱼类、鸡肉或是瘦肉。这种吃法还有一个好处,就是避免发胖。根据研究发现,每天早上摄取的热量,最能被身体有效利用。

建议失眠的人在饮食上做到以下几点:

1.多吃蔬菜

每天保证 500 克以上的蔬菜供应,特别是晚餐要吃 200 克焯拌或煮的绿叶菜,补充镁元素和钙元素。把至少一半的白米饭、白馒头、白面包换成杂粮杂豆,增加镁元素和多种 B 族维生素的摄入量。

2.多饮用乳制品

每天保证 300 克的乳制品(包括牛奶、酸奶),或者 200 克乳制品加上 150 克卤水豆腐。它们对于供应充足的钙至关重要,奶类同时是 B 族

维生素的好来源,卤水豆腐是镁的好来源。

3.少吃甜食

不吃甜食,包括蛋糕、饼干、曲奇、甜面包等,不喝甜饮料。它们会消耗体内的维生素 B1 和钙。

烹调少油减盐,鱼肉不过量。过多的油脂会降低钙元素的吸收率,而过多的盐和蛋白质则促进尿钙的排出,加剧钙不足的问题。

4.晚餐不过饱

尽量少用刺激性的调味

品,且与睡眠时间间隔至少 3 小时。睡眠之前,胃中应当是平和状态,既没有胃中存有食物的感觉,也不觉得饥饿。

另外,如果睡前会感觉饥饿,担心影响入睡,可以在睡前 1 小时喝半杯牛奶或半碗小米粥等,以能够预防饥饿的最小量为宜。不提倡在临睡之前吃东西。对胃酸过多的人来说,睡前的食物摄入还容易引起食管反流而影响睡眠。

(据人民网)

美食酒水服务平台为您服务

《信阳晚报》美食版服务平台已开启,以后的日子里,让我们携手为信阳餐饮行业的发展和饮食文化的传播作出贡献。

如果您是饭店、餐馆或酒企的老板,您想推介您的企业和产品,我们的平台为您服务;

如果您是个有品位的吃货,您想分享您吃的经历和经验,我们的平台为您开放;

如果您是消费者,您想吐槽您在吃饭、住店时遇到的糟心事,我们随时等候您的来电。

服务热线:13837664028 0376—6207101

新闻热线:13939759544

食品安全投诉热线:12331

女性入冬后如何改善气色?



冬天是一个特殊的季节,有些女性朋友一到冬天就面色苍白、皱纹增多、肤色暗沉、脸虚肿。女人冬天吃什么可改善脸色?大家可以一起了解一下。

面色苍白的的原因是气血不足

蜜汁花生枣的制法为:红枣 100 克,花生仁 100 克,温水泡后放锅中加水适量,小火煮到熟软,再加蜂蜜 200 克,至汁液黏稠停火,也可用高压锅煮 30 分钟左右,蜂蜜可待花生仁、红枣熟后入锅。红枣补气,花生衣补血,花生肉滋润,蜂蜜补气。

面容多皱纹的原因是脾胃两虚

干果山药泥的制法为:鲜山药或马铃薯 500 克煮熟,去皮,压泥,再挤压成团饼状,上置桃仁、红枣、山楂、青梅等果料,上蒸锅煮约 10 分钟,后浇上蜂蜜。山

药补脾益肾,桃仁补肺益肾润燥健脑,红枣补气养血,综合生效使皮肤皱纹舒展,光滑润泽。

肤色暗沉的原因是肾气不足,阴液亏损

栗子炖白菜的制法为:生栗子 200 克,去壳,切成两半,用鸭汤适量煨至熟透,再放入白菜条 200 克,盐、味精少许,白菜熟后勾芡。鸭滋阴补虚,栗子健脾补肾,白菜补阴润燥,综合生效使面色白皙明亮。

面容虚胖原因是阳虚、肾阳不足

海米炒油菜的制法为:油菜 200 克,洗净切长段,用油炒。再放入温水发透的海米 50 克,加适量鸡汤炒熟,加盐、味精,勾芡即可食用。油菜利尿除湿,海米补肾阳,鸡汤补虚益气,综合生效使面部浮胖消退。

(据中华美食网)

老年人常吃胡萝卜有益于视力



一项新的研究显示,胡萝卜的确对视力有益。这种天然色素叫做类胡萝卜素,它让胡萝卜、辣椒和菠菜等蔬菜具有颜色。研究人员发现,类胡萝卜素还可以延缓老年性黄斑变性(AMD)的发生,这种病是引起老年人视力减弱的最常见原因之一,且该病患者日益增多。

发表在最近出版的英国《柳叶刀全球卫生》上的这项研究称,预计到 2020 年,该病患者人数将达到 1.96 亿,

到 2040 年将增长到 2.88 亿。

哈佛大学的研究人员对 10 万名 50 岁以上的人进行了长达 25 年的跟踪调查发现,摄入叶黄素和玉米黄质这两种类胡萝卜素最多的人患晚期 AMD 的概率,要比摄入量最低的人低 40%。

叶黄素和玉米黄质在黄斑区高度聚集,因此也被称为黄斑色素。黄斑色素通过与自由基相互作用来阻止细胞损害,同时过滤掉有害的蓝光,从而起到保护黄斑区

的作用。人体不能直接合成叶黄素和玉米黄质,深色绿叶蔬菜和鸡蛋中富含叶黄素与玉米黄质。

研究还发现,其他种类的类胡萝卜素(如 α -胡萝卜素、 β -胡萝卜素和 β -隐黄质)摄入量最多的人群患晚期 AMD 的概率低 25%~35%。

胡萝卜和红薯中富含 α -胡萝卜素和 β -胡萝卜素,而柑橘和桃子富含 β -隐黄质。

研究人员表示,尽管 AMD 没有疼痛,但会造成视力减退,并且往往是双眼性的。而视力减退往往随着时间的推移而逐渐发生,但有时也会加快。

研究人员指出,患上 AMD 后,阅读会很困难,色彩变得不那么鲜艳,人脸也难以识别。不过,AMD 不影响周边视力,也就是说,不会导致完全失明,但目前该病没有治疗方法。

(据中华美食网)